

پاپا لئو ششم



محمد رضا عارف، رئیس اسبق دانشگاه تهران و عضو کمیسیون وزش و تحقیقات مجلس در یادداشتی که در اختیار ایسنا گذاشت، نوشت: درگذشت دانشمند ارجمند و یکی از مفاخر ایران زمین جناب آقای پروفسور فضل الله رضا، چهره ماندگار کشور و رئیس اسبق دانشگاه تهران، موجب تأثر و تألم خاطر شد.

دکتر محمد رضا عارف، رئیس اسبق دانشگاه تهران و عضو کمیسیون

پروفسور رضا از آن فارغ التحصیل شده بود و در همان رشته و تخصصی تحصیل کرده‌ام که استادان تحصیل کرده بود و ریاست دانشگاهی را برعهده داشتیم (دانشگاه تهران) که قبل از من پروفسور رضا عهده‌دار ریاست آن بود.

پروفسور رضا با بررسی مسائل مربوط به نظریه اطلاعات در رشته مهندسی مخابرات راه نوینی برای دانشمندان جهان باز کرد. پروفسور رضا در کنار فعالیت‌های علمی غافل از فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی نبود و در زمینه شعر و ادب نیز بسیار تأثیرگذار بود. ایشان در سال ۱۳۴۰ کتابی در زمینه نظریه اطلاعات شانون به عنوان انقلابی در علم و پردازش اطلاعات نوشتند که مرجع دانشگاهی شد. این که امروز محققان ما در زمینه نظریه اطلاعات حرفی برای دارند رازند همین وجود استادانی چون پروفسور رضاست که خدمات ارزنده‌ای دراین زمینه انجام داده‌اند. پروفسور رضا نقش تعیین کننده‌ای در سازماندهی سیستم آموزش دانشگاهی ایفا کرد.

اینجانب ضمن تسلیت درگذشت چهره برجسته علمی کشورمان

جناب آقای پروفسور فضل‌الله رضا به خانواده محترم ایشان و جامعه علمی کشورمان، از خداوند متعال برای آن انسان والا(علم علو درجات و برای یازماندگان معزز صبر و اجر و سلامتی مسالت دارم.

ارائه خدمات درمانی رایگان ۷۰۰تیم تخصصی پزشکی در مناطق محروم

با آغاز هفته بسیج، ۷۰۰تیم تخصصی و تک‌تخصصی پزشکی برای ارائه خدمات درمانی رایگان از سوی سازمان بسیج جامعه پزشکی به مناطق محروم سراسر کشور اعزام می‌شوند.

به گزارش ایسنا، بسیج جامعه پزشکی در نظر دارد تا خدمات بهداشتی درمانی را در هفته بسیج که از ۲۹آبان ماه آغاز شده و تا پنجم آذرماه ادامه دارد، به مردم مناطق محروم ارائه دهد. بر این اساس قرار است چندین بیمارستان سحراجی در مناطق محروم کل کشور، مانند مناطق محروم استان اردبیل، گلستان، مناطق مرزی و… تأسیس شود.

بنابر اعلام روابط عمومی بسیج جامعه پزشکی، طی هفته بسیج، نزدیک به ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰بستگاه سلامت در کشور دایر می‌شود.

دکتر نیلی: پروفیسور رضا سیستم آموزشی دانشگاه تهران را متحول کرد

رئیس دانشگاه تهران از تحول مدیریتی پروفیسور رضا در طول یک سال ریاست بر دانشگاه تهران خبر داد و گفت: در این مدت مدیریتی یک ساله ایشان توانست سیستم مدیریت ستی دانشگاه را به یک سیستم مدیریتی نو که در دانشگاه‌های موفق آمریکا وجود داشت تغییر دهد و مایه تأسف است که ما به دلایلی برخی دانش آموختگان حضور را که نخیه و برجسته هستند از حضور در کشور از دست می‌دهیم.

دکتر محمود نیلی در گفت و گو با ایسنا، درباره شخصیت علمی و اخلاقی پروفیسور فضل الله رضا اظهار داشت:ایشان یکی از اولین فارغ التحصیلان دانشگاه تهران بود که بعد از فارغ التحصیلی از این دانشگاه برای کسب مدرک دکتری به آمریکا سفر کرد و تحصیل خود را در آن کشور ادامه داد. در واقع پروفیسور رضا رئیس دو دانشگاه شریف و تهران در ایران بود و بعد از این که به عنوان سفیر ایران در یونسکو انتخاب شد در سال ۱۳۵۳ نیز به عنوان سفیر ایران در کانادا فعالیت خود را آغاز کرد.

اما ادامه داد: پروفیسور رضا به عنوان دانشمند در عرصه علمی و بین‌المللی در حوزه تخصصی خود شناخته می‌شد، یعنی ایشان هم در دوران تحصیل و هم در دوران کاری به عنوان یک شخصیت برجسته علمی در جهان شناخته می‌شد. رئیس دانشگاه تهران به مهمترین عملکرد مدیریتی پروفیسور رضا در دوران ریاست دانشگاه تهران اشاره کرد و گفت: ایشان در دوره ریاست خود بر دانشگاه تهران سعی کرد سیستم ستی و کهنه که در گذشته در این دانشگاه ایجاد شده بود را به یک سیستم مدرن‌تر تبدیل کند و این یکی از مهمترین اقدامات مدیریتی او در دانشگاه به‌شمار می‌رود که موجب شد تحولی در عرصه مدیریت در او در دانشگاه تهران ایجاد شود.

دکتر نیلی تأکید کرد: پروفیسور رضا به مدت یک سال در دانشگاه تهران ریاست کرد اما در این مدت کشور بسیار بزرگی در عرصه مدیریت دانشگاه ایجاد شد. در واقع پروفیسور رضا در سال ۱۳۲۷ به عنوان رئیس دانشگاه تهران معرفی شد و بعد از آن به عنوان سفیر ایران در یونسکو فعالیت کرد.

وی در خصوص جزئیات تحول مدیریتی پروفیسور رضا در دانشگاه تهران نیز گفت: وقتی این دانشگاه تأسیس شد بیشتر سیستم آموزشی کشور فرانسه را دنبال می‌کرد اما در همان سال‌های ۱۳۲۰ به بعد سیستم آموزش عالی که بیشتر برآمده از

بر گزیدگان پنجمین دوره جایزه علامه طباطبائی معرفی شدند

نوروزیان استاد دامپزشکی دانشگاه تهران، عیسی یابوری استاد شیمی دانشگاه تربیت مدرس بعنوان برگزیدگان پنجمین دوره جایزه مرحوم علامه طباطبائی با اهدای لوح و جایزه تقدیر شدند.

همچنین دربخش نخستین دوره اعطای جایزه برگزیدگان آئین‌نامه‌های ادبی و قرآنی نیز از فرهاد حسن زاده کمال‌الدینی نویسنده برگزیده به عنوان سرآمدان ادبی وهادئیم سلطانی نژاد کشورها

وی ادامه داد: شاید به همین دلیل است که دست به گریبان معضلات دانش‌شدم و در حال حاضر بسیاری از استان‌های دارای پیشینه فرهنگ غنی و هنر کارآفرینی، به واسطه تزریق کارخانه‌ها،این‌روزها با مشکلات زیست محیطی و فرهنگی و اشتغال دست و پنجه نرم می کنند و از آنها به عنوان نخستین زنبه‌ها و در بیابکاری و آلودگی هوا مان برده می شود.

ستاری با تأکید براینکه، استناد دانشگاه، نخبگان جامعه و استادان‌های برتر جوان و خلاق، این روند را متحول می کنند و رونق زیست‌بوم نوآوری و رونق اقتصاد دانش‌بنیان می‌شوند، ادامه داد: دانشگاه می‌بایست محور و سرآغاز مهم‌ترین تحولات جامعه باشد و توسعه‌یادپار باید از سرچشمه‌ای به نام دانشگاه نشأت بگیرد.

وی همچنین بـا بیان اینکه نوآوری، مهم‌ترین و ارزشمندترین دارایی انسان و موهبتی ارزنده از سوی خداوند محسوب می شود که مدیریت و پائین تاراد، اظهار کرد: جایزه علامه طباطبائی، حامل پیامی در راستای ارج نهادن به این اثرمندی و نوآوری اوزاد اخلاق و فرهیختگی است که با نوآوری‌ها و تلاش‌هایشان، جامعه را به سوی پیشرفت و گذار از مشکلات هدایت کردند.

محبوب نمی شود بلکه یک امتیاز است که به آنها داده شده است که اگر فرزندان آنها در دانشگاه قبول شد می توانند رشته یا شهر خود را تغییر دهند. ولی در مجموع این مورد نیز بایستی ساماندهی شود. خدایکی ادامه داد: البته در بین مجلس شورای اسلامی، دولتی و شورای عالی انقلاب فرهنگی برای بحث سهیمیه‌ها اجماع نظر وجود دارد که این موضوع باید ساماندهی شود.
همچنین در خصوص سامانه سهم بندی‌های کنکور اظهار داشت: در این جلسه بنده روسای دانشگاه‌ها نظرات خود را دربارهم سهیمیه بندی کنکور بیان کردند و بایستی اصلاحاتی انجام شود و نظرات

رییس سازمان سنجش آموزش کشور درباره تغییر رشته فرزندان اعضای هیات علمی دانشگاه‌ا از رشته‌های دامپزشکی به پزشکی گفت: اگر چنین چیزی اتفاق افتاده باشد، خلاف قانون محسوب می شود. به گزارش ایرنا،ابراهیم خدایی در بیست و پنجمین اجلاس روسای دانشگاه‌های سطح یک کشور در جمع خبرنگاران افزود: به همین منظور باید این موضوع در شورای صنفی سنجش و پذیرش دانشجو مطرح شد و نتایج آن در صورت محرز شدن آن اطلاع رسانی خواهد شد.
رییس سازمان سنجش آموزش کشور درباره سهمیه فرزندان اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها در کنکور هم گفت: این سهمیه

اخبار داخلی

دکتر نیلی: پروفیسور رضا سیستم آموزشی دانشگاه تهران را متحول کرد



برجسته دانشگاه تهران معرفی کرد. بنابرین پروفیسور رضا جزو مفاخر دانشگاه تهران به شمار می‌رود.

رئیس دانشگاه تهران در خصوص ارتباط علمی دانشسور رضا با این دانشگاه نیز تصریح کرد:ایشان پس از بازنگشته شدن بیشتر در حوزه فرهنگ و ادبیات فارسی فعالیت می‌کرد اما در بزرگداشت‌هایی که برگزار می‌شد ایشان دعوت دانشگاه تهران را می‌پذیرفت و حضور داشت و بیشتر به مدیریت و به شمار می‌رود.

عنوان یک پیشکوست حضور پیدا می‌کرد و ما همواره سعی کردیم ارتباط خود را با او حفظ کنیم و در هفتادمین سال تأسیس دانشگاه نیز از او تجلیل به عمل آمد. دکتر نیلی خاطر نشان کرد: جوانان دانشگاهی در دنیا بیشتر مورد توجه قرار گرفت بنابرین پروفیسور رضا که تحصیل کرده کشور آمریکا بود سعی کرد سیستم دانشگاه تهران را به سمت سیستم آموزشی آمریکا ببرد و در دوره مدیریتی او این نگاه در دانشگاه تهران حاکم شد. وی همچنین خاطر نشان کرد: پروفیسور رضا علاوه بر چهره علمی به زبان و ادبیات فارسی بسیار علاقه مند بود و در موضوع حافظ تحقیقات بسیار زیادی انجام داد به گونه‌ای که در سال‌های گذشته که به ایران سفر کرد بسیار علاقمند بود به جای سخنرانی‌های علمی در حوزه دانش تخصصی خود در عرصه ادبیات فارسی، حافظ سخنرانی کند و شخصیت برجسته او به گونه‌ای بود که هفتادمین سالگرد تأسیس دانشگاهی تهران که فارغ‌التحصیلان دانشگاهی او را ربه عنوان یکی از ۴۰فارغ التحصیل

گذاشته که به زعم وی با روح آفرینی سختی نداشته‌است، افزود: این مرکز شاید با نیت خیر از حلالی مهربان با روزهای پایانی بیست وهفتمین هفته پنجمین دوره جایزه علامه طباطبائی ایران رقم خورد که سایه کثور به عنوان بازوان کارآمد توسعه ارتباطی نداشتند و نتیجه اندیشه خالم‌فروشی بودند.

وی ادامه داد: شاید به همین دلیل است که دست به گریبان معضلات دانش‌شدم و در حال حاضر بسیاری از استان‌های دارای پیشینه فرهنگ غنی و هنر کارآفرینی، به واسطه تزریق کارخانه‌ها،این‌روزها با مشکلات زیست محیطی و فرهنگی و اشتغال دست و پنجه نرم می کنند و از آنها به عنوان نخستین زنبه‌ها و در بیابکاری و آلودگی هوا مان برده می شود.

ستاری با تأکید براینکه، استناد دانشگاه، نخبگان جامعه و استادان‌های برتر جوان و خلاق، این روند را متحول می کنند و رونق زیست‌بوم نوآوری و رونق اقتصاد دانش‌بنیان می‌شوند، ادامه داد: دانشگاه می‌بایست محور و سرآغاز مهم‌ترین تحولات جامعه باشد و توسعه‌یادپار باید از سرچشمه‌ای به نام دانشگاه نشأت بگیرد.

وی همچنین بـا بیان اینکه نوآوری، مهم‌ترین و ارزشمندترین دارایی انسان و موهبتی ارزنده از سوی خداوند محسوب می شود که مدیریت و پائین تاراد، اظهار کرد: جایزه علامه طباطبائی، حامل پیامی در راستای ارج نهادن به این اثرمندی و نوآوری اوزاد اخلاق و فرهیختگی است که با نوآوری‌ها و تلاش‌هایشان، جامعه را به سوی پیشرفت و گذار از مشکلات هدایت کردند.

«رونا مادر عظیم» برنده جایزه آسیا پاسیفیک شد



تأسیسه برای نقش آفرینی در فیلم «رونا مادر عظیم»، «اکادفایره‌ها» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی بهزاد نعلبندی در بخش بهترین انیمیشن ساخته‌شده روسیاتی و محسن

دولت، روسا و وزاری علوم، تحقیقات و فناوری و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز گرفته شود. وی تصریح کرد: پس از گرفتن نظرات این دو وزارتخانه به طور یقین این موضوع ساماندهی و تأیید می شود و سپس تأییدیه آن به اعضای دو وزیر می رسد.
وی درباره برگزاری هفتمین آزمون دستک‌های اجرایی نیز گفت: در این آزمون ۵۳۳ هزار نفر در ۲۶۶ شهر شرکت کرده‌اند با آن امتیاز کامل برگزار شد البته با توجه به قطع اینترنت دفعه‌ها شرکت کنندگان در جلسه توسط شرکت کنندگان وجود و نهای تخریب و شورش در کشور و فضای دانشگاه و دانشجو پذیرفته نشود و در این تعداد ۲۹۶هزار نفر کارت ورود به جلسه آزمون را دریافت کردند.



برجسته دانشگاه تهران معرفی کرد. بنابرین پروفیسور رضا جزو مفاخر دانشگاه تهران به شمار می‌رود.

رئیس دانشگاه تهران در خصوص ارتباط علمی دانشسور رضا با این دانشگاه نیز تصریح کرد:ایشان پس از بازنگشته شدن بیشتر در حوزه فرهنگ و ادبیات فارسی فعالیت می‌کرد اما در بزرگداشت‌هایی که برگزار می‌شد ایشان دعوت دانشگاه تهران را می‌پذیرفت و حضور داشت و بیشتر به مدیریت و به شمار می‌رود.

عنوان یک پیشکوست حضور پیدا می‌کرد و ما همواره سعی کردیم ارتباط خود را با او حفظ کنیم و در هفتادمین سال تأسیس دانشگاه نیز از او تجلیل به عمل آمد. دکتر نیلی خاطر نشان کرد: جوانان دانشگاهی در دنیا بیشتر مورد توجه قرار گرفت بنابرین پروفیسور رضا که تحصیل کرده کشور آمریکا بود سعی کرد سیستم دانشگاه تهران را به سمت سیستم آموزشی آمریکا ببرد و در دوره مدیریتی او این نگاه در دانشگاه تهران حاکم شد. وی همچنین خاطر نشان کرد: پروفیسور رضا علاوه بر چهره علمی به زبان و ادبیات فارسی بسیار علاقه مند بود و در موضوع حافظ تحقیقات بسیار زیادی انجام داد به گونه‌ای که در سال‌های گذشته که به ایران سفر کرد بسیار علاقمند بود به جای سخنرانی‌های علمی در حوزه دانش تخصصی خود در عرصه ادبیات فارسی، حافظ سخنرانی کند و شخصیت برجسته او به گونه‌ای بود که هفتادمین سالگرد تأسیس دانشگاهی تهران که فارغ‌التحصیلان دانشگاهی او را ربه عنوان یکی از ۴۰فارغ التحصیل

گذاشته که به زعم وی با روح آفرینی سختی نداشته‌است، افزود: این مرکز شاید با نیت خیر از حلالی مهربان با روزهای پایانی بیست وهفتمین هفته پنجمین دوره جایزه علامه طباطبائی ایران رقم خورد که سایه کثور به عنوان بازوان کارآمد توسعه ارتباطی نداشتند و نتیجه اندیشه خالم‌فروشی بودند.

وی ادامه داد: شاید به همین دلیل است که دست به گریبان معضلات دانش‌شدم و در حال حاضر بسیاری از استان‌های دارای پیشینه فرهنگ غنی و هنر کارآفرینی، به واسطه تزریق کارخانه‌ها،این‌روزها با مشکلات زیست محیطی و فرهنگی و اشتغال دست و پنجه نرم می کنند و از آنها به عنوان نخستین زنبه‌ها و در بیابکاری و آلودگی هوا مان برده می شود.

ستاری با تأکید براینکه، استناد دانشگاه، نخبگان جامعه و استادان‌های برتر جوان و خلاق، این روند را متحول می کنند و رونق زیست‌بوم نوآوری و رونق اقتصاد دانش‌بنیان می‌شوند، ادامه داد: دانشگاه می‌بایست محور و سرآغاز مهم‌ترین تحولات جامعه باشد و توسعه‌یادپار باید از سرچشمه‌ای به نام دانشگاه نشأت بگیرد.

وی همچنین بـا بیان اینکه نوآوری، مهم‌ترین و ارزشمندترین دارایی انسان و موهبتی ارزنده از سوی خداوند محسوب می شود که مدیریت و پائین تاراد، اظهار کرد: جایزه علامه طباطبائی، حامل پیامی در راستای ارج نهادن به این اثرمندی و نوآوری اوزاد اخلاق و فرهیختگی است که با نوآوری‌ها و تلاش‌هایشان، جامعه را به سوی پیشرفت و گذار از مشکلات هدایت کردند.

محبوب نمی شود بلکه یک امتیاز است که به آنها داده شده است که اگر فرزندان آنها در دانشگاه قبول شد می توانند رشته یا شهر خود را تغییر دهند. ولی در مجموع این مورد نیز بایستی ساماندهی شود. خدایکی ادامه داد: البته در بین مجلس شورای اسلامی، دولتی و شورای عالی انقلاب فرهنگی برای بحث سهیمیه‌ها اجماع نظر وجود دارد که این موضوع باید ساماندهی شود.
همچنین در خصوص سامانه سهم بندی‌های کنکور اظهار داشت: در این جلسه بنده روسای دانشگاه‌ها نظرات خود را دربارهم سهیمیه بندی کنکور بیان کردند و بایستی اصلاحاتی انجام شود و نظرات

رییس سازمان سنجش آموزش کشور درباره تغییر رشته فرزندان اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها از رشته‌های دامپزشکی به پزشکی گفت: اگر چنین چیزی اتفاق افتاده باشد، خلاف قانون محسوب می شود. به گزارش ایرنا،ابراهیم خدایی در بیست و پنجمین اجلاس روسای دانشگاه‌های سطح یک کشور در جمع خبرنگاران افزود: به همین منظور باید این موضوع در شورای صنفی سنجش و پذیرش دانشجو مطرح شد و نتایج آن در صورت محرز شدن آن اطلاع رسانی خواهد شد.
رییس سازمان سنجش آموزش کشور درباره سهمیه فرزندان اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها در کنکور هم گفت: این سهمیه

کرده و برنامه‌های پژوهشی و آموزشی خود را دنبال کردند.
وی افزود: البته قطعی اینترنت مشکلات زیادی را برای آنها به وجود آورده است زیرا دانشگاه‌های سطح یک کشور بین‌المللی هستند و قطع شدن ارتباط آنها با دانشگاه‌های بین‌المللی به اعتبار خود و دانشگاه‌ و همچنین پیگیری پروژه‌ها و تحقیقات آنها ضربه می زند.

وی تصریح کرد: آنچه که برای آینده کشور مهم است بهره بردن از طرح‌های تحقیقاتی و پژوهشی است که این بودجه‌ریزی در این اجلاس تعیین خواهد شد و در آینده پژوهشی دانشگاه‌ها تأثیر بسیاری خواهد داشت.

دکتر نیلی: پروفیسور رضا سیستم آموزشی دانشگاه تهران را متحول کرد

خودروی شخصی به دانشگاه رفت و آمد کند بنابرین او برای اعضای هیات علمی احترام خاصی قائل بود.

رئیس دانشگاه شریف به یکی از مهم‌ترین شاخص‌ترین اقدامات پروفیسور رضا در دوره مدیریت خود در دانشگاه شریف اشاره کرد و گفت: دکتر مجتهدی که موسس دانشگاه شریف بودند در زمان تأسیس این دانشگاه سیستم آموزشی آن را مانند سیستم آموزشی دوره دبیرستان طراحی کردند- در واقع در آن دوره یک سیستم آموزشی درسی در دانشگاه اجرا می‌شد اما پروفیسور رضا به عنوان دومین رئیس در زمان مدیریت کوتاه مدت خود سیستم آموزشی درسی را به سیستم آموزشی واحدی تغییر داد و می‌توان از او به عنوان موسس نظام آموزش واحدی در دانشگاه شریف یاد کرد.

دستاوردهای تحسین برانگیز عرصه‌های علمی

سورنا سنساری، معاون علمی رئیس‌جمهوری در پیام تسلیتی درگذشت پروفیسور رضا را تسلیت گفت.

رئیس دانشگاه صنعتی شریف هم با تأکید بر این که پروفیسور رضا در دوران مدیریت خود در این دانشگاه جایگاه بسیار ویژه‌ای بسرای اعضای هیات علمی قائل می‌شد، گفت: تعامل او با استادان و اعضای هیات علمی در دوران مدیریت یکی از بهترین و شفاف‌ترین ویژگی‌های بارز مدیریت و به شمار می‌رود.

دکتر محمود فوجی در خصوص شخصیت علمی و اخلاقی پروفیسور رضا، اظهار داشت: ایشان فارغ التحصیل ایران دوره رشته مهندسی برن دانشگاه فنی دانشگاه تهران بسود و علاوه بر این که رئیس دانشگاه تهران بود به عنوان دومین رئیس دانشگاه شریف نیز در این دانشگاه خدمات ارزنده‌ای را انجام داد- هرچند که مدت زمان مدیریت او در این دانشگاه کوتاه و حدود یک سال بود.

رئیس دانشگاه صنعتی شریف تأکید کرد: رئیس من ششدهم پروفیسور رضا در دوره ریاستش در دانشگاه شریف و تهران در تعامل با اعضای هیات علمی بوده و همچنین در احترامی که اعضای هیات علمی برای دانشگاه داشتند نقش ویژه‌ای داشته است. چنین داستانی است که گفته می‌شود روزی پروفیسور رضا در آن سال‌ها (دهه ۴۰ شمسی) وقتی به سمت دانشگاه فضل الله رضا، چهره ماندگار کشور و رئیس اسبق دانشگاه تهران، موجب تأثر و تألم خاطر گردید. این استاد فرهیخته در سال‌های اخیر که در آن خانواده متدین و اهل علم بود، پیش از نیم‌قرن

در پیام معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهوری آمده است:
ماهی مرگ، رنگ می‌یازد از معنا؛ آنگاه که انسانی تمام‌قد، استوار و بی‌تردید در برابر دشواری‌ها ایستاده باشد.
داشتن، بال پرواز می‌شود، آن زمان که زمین، زیرپای مرد میدان‌دیده، تاب ماندنش نداشته باشد.
پروفیسور فضل‌الله رضا، از آن‌دست مردان میدان و انسان‌های استوار است.
شیدن‌بخیر در گذشت ایشان، محنت‌انگیز است.

حرم مطهر امام خمینی (ره)، توجر فرهادی؛ شهردار منطقه ۶ تهران و اهالی فرهنگ و هنر حضور داشتند.
احمد مسجدجامعی، مبدع طرح کتابگردی با انتشار فراخوانی از مردم کتابخوان و کتاب‌دوست و همگان بسیاری حضور در ششمین دوره کتابگردی در سال ۱۳۹۸ دعوت کرد که به حق نیز اهالی قلم، روحانیون، هنرمندان، آموزگاران، استادان، اصحاب کتب، فرهنگ و اندیشه، پدیدآوردگان کتاب، شخصیت‌های سیاسی و چهره‌های برجسته و مورد احترام مردم به این فراخوان لبیک گفتند.

ششمین دوره کتابگردی از دفتر نشر معارف آغاز شد و در دفتر نشر معارف با نام های «یادمان از ششمین دوره کتابگردی» و «تاریخ شفاهی نشر» رونمایی شد.
دومین مقصد کتابگردی (کتاب) را در محلات مختلف تهران کتابفروشی‌های غرب تهران بودند و شهر کتاب این سبنا، نشر آموث، کتابفروشی آفرینش، کتابفروشی اندیشه مهرآرا بازدید کردند.
در پایان بازدید از شهر کتاب این سبنا، احمد مسجدجامعی رئیس کتابفروشی‌های غرب تهران گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

تصریح کرد: سیاست ما این است که کتابفروشی‌های محله (باتوق) رونمایی را در محلات مختلف تهران کتابفروشی‌های غرب تهران بودند و شهر کتاب این سبنا، نشر آموث، کتابفروشی آفرینش، کتابفروشی اندیشه مهرآرا بازدید کردند.
در پایان بازدید از شهر کتاب این سبنا، احمد مسجدجامعی رئیس کتابفروشی‌های غرب تهران گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

تصریح کرد: سیاست ما این است که کتابفروشی‌های محله (باتوق) رونمایی را در محلات مختلف تهران کتابفروشی‌های غرب تهران بودند و شهر کتاب این سبنا، نشر آموث، کتابفروشی آفرینش، کتابفروشی اندیشه مهرآرا بازدید کردند.
در پایان بازدید از شهر کتاب این سبنا، احمد مسجدجامعی رئیس کتابفروشی‌های غرب تهران گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

شنبه ۲ آذر ۱۳۹۸ - ۲۵ ربیع الاول ۱۴۴۱ - ۲۳ نوامبر ۲۰۱۹ - سال نود و چهارم - شماره ۲۳۴۱

رضا فراموش نخواهم کرد این است که یک بار از ایشان سؤال کردم که با این همه عشق و علاقه به فرهنگ و ادب ایران چگونه بیش از ۵۰سال غرب را برای زندگی انتخاب کردید؟ پاسخ ایشان به سؤال بسیار جالب بود و آن این است که درست است که من به خاطر امکانات علمی سال‌ها در غرب تهران کردم، اما در این مدت هیچ وقت از ایران و ایرانی جلا نیوادم و هر روز با حافظ، سعدی و فردوسی از طریق آثارشان همنشین بودم؛ ضمن این‌که روزی نبود که با ایرانیان فرهیخته صحبتی نداشته باشم.

هادی قلی‌زاده گفت: من این کتاب را حدود ۹سال پیش در خصوص زندگی علمی، اخلاقی و همچنین آثاری که پروفیسور رضا داشتند تألیف کردم و به جهت تألیف این کتاب نیز ارتباط تنگاتنگی با ایشان داشتم و این کتاب حاصل بیش از ۳۰۰اطلاعات حضوری و گپ‌و گفت چندین ساعته با ایشان است.

مدرس دانشگاه گیلان همچنین در خصوص شخصیت علمی این استاد خاطرنشان کرد: او یکی از برجسته‌ترین بزرگترین دانشمندان ایران در جهان بوده از مفاخر ایران در دوره قبل و بعد انقلاب و به ششمار می‌رود، اما اگر بخواهم تکتانی در خصوص خصوصیات اخلاقی پروفیسور رضا بگویم آن این است که ایشان فردی بسیار مبادی آدم بود و در رفتارهای شخصی کوچکترین خصوصیات رفتاری را مدنظر قرار می‌دادند که این نشان‌دهنده شخصیت والا و ادب این دانشمند محسوب می‌شوند.

وی همچنین در خصوص هدف از تألیف کتاب در خصوص زندگنامه پروفیسور رضا نیز اظهار کرد: از آنجایی که پروفیسور رضا دانشمند ایرانی مقیم خارج بود و از سال‌ها به زاده‌اش خود در رشت آمدند من ملاقاتی در دانشگاه گیلان با ایشان داشتم و دیداری در این دانشگاه اتفاق افتاد که این دیدار منجر شد که ایشان مدرسه دبیرستان دخترانه را با نام خود شهرنشان سپاهیک احداث کنند. این دیدار همچنین موجب شد که من به فکر تألیف کتاب در مورد ایشان بقیتم.

رئیس بنیاد خیرین دانشگاه گیلان در پاسخ از مدیرعامل هیادای نقدی نامدین پروفیسور رضا به بنیاد خیرین دانشگاه گیلان خبر داد و گفت: وقتی این بنیاد تأسیس شد از ایشان خواستیم به بنیاد خیرین کمک‌ای به این بنیاد داشته باشند که البته مبلغ قابل توجهی از سوی پروفیسور رضا به این بنیاد واریز شد و این مبلغ به عنوان اولین مبلغ واریزی به بنیاد محسوب شد.

وعدہ پیگیری معافیت مالیاتی کتابفروشان و ایجاد شهر دوستدار کتاب

نایب‌محدود به یک روز و هفته در

محمداحواد حق‌شناس اظهار داشت: رویداد کتابگردی در حال حاضر بیشتر مسئول‌محور است و باید در ادامه این روند را پیش ببریم که مخاطبان عام بیشتری حضور یابند و فضای مجازی در این امر نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد.

هومان سنساری، رئیس اتحادیه ناشران و کتابفروشان تهران در این کتابگردی، گفت: برخی کتابفروشی‌ها متأسفانه قیمت کتاب را افزایش داده، سپس ۵۰درصد تخفیف می‌دهند و این تفکر در ذهن مردم ایجاد می‌شود کتاب سود بسیاری دارد.

سورنا سنساری، معاون علمی و فرهنگی رئیس‌جمهوری، گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

تصریح کرد: سیاست ما این است که کتابفروشی‌های محله (باتوق) رونمایی را در محلات مختلف تهران کتابفروشی‌های غرب تهران بودند و شهر کتاب این سبنا، نشر آموث، کتابفروشی آفرینش، کتابفروشی اندیشه مهرآرا بازدید کردند.
در پایان بازدید از شهر کتاب این سبنا، احمد مسجدجامعی رئیس کتابفروشی‌های غرب تهران گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

تصریح کرد: سیاست ما این است که کتابفروشی‌های محله (باتوق) رونمایی را در محلات مختلف تهران کتابفروشی‌های غرب تهران بودند و شهر کتاب این سبنا، نشر آموث، کتابفروشی آفرینش، کتابفروشی اندیشه مهرآرا بازدید کردند.
در پایان بازدید از شهر کتاب این سبنا، احمد مسجدجامعی رئیس کتابفروشی‌های غرب تهران گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

تصریح کرد: سیاست ما این است که کتابفروشی‌های محله (باتوق) رونمایی را در محلات مختلف تهران کتابفروشی‌های غرب تهران بودند و شهر کتاب این سبنا، نشر آموث، کتابفروشی آفرینش، کتابفروشی اندیشه مهرآرا بازدید کردند.
در پایان بازدید از شهر کتاب این سبنا، احمد مسجدجامعی رئیس کتابفروشی‌های غرب تهران گفت: زمین کتاب تهران این مورد مطرح و قرار شد معافیت مالیاتی کتابفروش‌ها در مجلس مصوب شود و این اتفاق افتاد اما به نظر می‌رسد به امور اقتصاد و دارایی ابلاغ نشده است.
همچنین وی از مدیرعامل موسسه خانه کتاب خواست تا معافیت مالیاتی صنف کتابفروش‌ها یا شهرداری کند.

نصرالله آبیادان شهردار منطقه ۱ تهران نیز گفت: با اتحادیه ناشران متعددی دریم و کارگروهی برای این منظور ایجاد شده است.
یکی از اساسی‌ترین این مسائل، مشکل فضای تاریخی با همکاری مادرش راهاندازی شده است.
مدیرکل فرهنگی تهران همچنین در کتابفروشی آموث

خروش مردم ایران در محکومیت اقدامات عده ای آشوبگر

سرویس شهرستان ها: مردم چند شهر کشورمان طی دو روز گذشته در حمایت از بیانات بهرمعظم انقلاب و اعلام ترحم‌ناز از اقدامات اخیر عده ای آشوبگر در حوادث ناشی



از گرانسی بزین، راهپیمایی کردند. به گزارش خبرنگاران اطلاعات از سراسر کشور، مردم بزد، ارومیه، شیراز، اصفهان ، کرمان،کرج،همرگان، باسوح،شاهرود،گچساران و زاهدان با برپایی راهپیمایی و سر دادن شعارهای کر بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل، ان‌تجار خود را از اقدامات آشوبگران اعلام و از امنیت و اقتدار کشور حمایت کردند.

مردم همیشه در صحنه و با بصیرت و انقلابی منسجد هم صبح دیروز با برگزاری راهپیمایی تا حرم مطهر رضوی، ان‌تجار خود را از اقدامات اخیر عده ای اغتشاشگر نشان دادند و حمایت خود را از بیانات رهبر معظم انقلاب برای حفظ امنیت و اقتدار کشور اعلام کردند.مسؤلان نظامی، امنیتی و اجرایی خراسان رضوی از جمله امام جمعه مشهد،

استقبال نمادین از کاروان حضرت معصومه (س)



سرویس شهرستان ها: مردم قم به مناسبت سالروز ورود حضرت فاطمه معصومه (س) به قم از کاروان

نمایان ورود آن حضرت استقبال کردند. کاروان نمادینس ورود کریمه اهل بیت حضرت طمسه معصومه (س) صبح دیروز از قطعه خیابان معصویه به سمت حرم مطهر حرکت کرد و سپس

لپلچان گئی‌گاه

محکومیت متهمان محیط زیستی به ۴۴ سال حبس
سرویس خبر: سنجگویی قوقضاییه از صدور رأی متهمان محیط زیستی خبر داد.

غلامحسین اسماعیلی با اشاره به صدور و ابلاغ رای متهمان این پرونده پس از برگزاری ۲۶ جلسه از دادگاه، متهمان از سوی شعبه ۱۵ دادگاه انقلاب به حبس از ۴ تا ۱۰ سال محکوم شدندو با بیان این که رای دادگاه، بدوی و قابل تجدید نظر خواهی است، با استناد به مواد قانونی از بیان جزئیات حکم خودداری کرد.

سرویس خبر: دو نفر از محکومان امنیتی که بیش از ۲۰ سال زندانی بودند، با موافقت رهبر معظم انقلاب آزاد شدند.

به گزارش خبرگزاری فارس، این دو نفر به نامهای عثمان مصطفی پور و محمد نظری از زندان آزاد شدند.عثمان مصطفی پور در شهریور ماه سال ۷۰ منطفه «تگور» ارومیه بازداشت شد.براساس آنچه در برخی منابع آمده است وی ابتدا به اتهام معاونت در قتل، نخست به اعدام محکوم شد اما این حکم در سال ۱۳۸۰ سال حبس تقلیل یافت. وی در همان سال، در پرونده دوم خود به اتهام همکاری با یکی از احزاب اپوزیسیون کرد به ۲۵سال حبس تعزیری محکوم شد. زندانی دیگر که آزاد شد، محمد نظری است، که نه ماه خرداد ماه سال ۱۳۷۳ در شهرستان بوکان دستگیر شد.این فرد از ابتدا از سوی شعبه رسیدگی کننده به اعدام محکوم شده بود که با یک درجه تخفیف، مجازات وی به حبس ابد تقلیل یافت.

مرگ غم انگیز ۴عضو یک خانواده در خانه ۳۰متری!
سرویس حوادث: سومینیت با گاز مونوکسیدکربن جان چهار عضو یک خانواده اصفهانی را گرفت .

صفهائی سازمان آتش نشانی اصفهان در این باره گفت :
ظهر پرپررز یک حادثه گاز گرفتگی در خنای۳۰متری۳ در محله زینبیه به آتش نشانی گزارش شد.فرماند کاوراهنگان افزود: در این حادثه، چهار عضو یک خانواده شامل زوج جوان با دوکودک ۶ و ۶ساله جان باختند که شواهد از مرگ آنها بر اثر مسمومیت با گاز مونکسید کربن حکایت داردووی از اشاره به روش بودن یک بخاری و یک آبگرمکن در این خانه تأکید کرد: در خانه‌ها باید با وساحت کمتر از۳۰ متر بیوه‌ز خانه های مسکونی در طبقه زیرزمین باید روزنه‌ای برای ورود هوای تازه و اکسیژن کافی وجود داشته باشد و نباید همه متانگه در و در و پنجره‌ها به‌طور کامل بسته شود.

آگهی دعوت از سهامداران شرکت پشم‌ای آسپا (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۰۰۰۳۲۰۰۰۴ و شماره ملی ۰۹۵۱۲۷۲۷۰۱۰۰
بدینوسیله از کلیه اشخاص مطلع می‌گردم شرکت تعاونی دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده، که در ترتیب در س‌ساعت‌های ۸ صبح و ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۱۳ در تهران، پلوار میرداماد، خیابان نفوسان مدلا، خیابان تابان غرب، پلاک ۱۲ طبقه تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:تعییر ماده ۱۱ اساسنامه (تغییر تعداد اعضاء هیئت مدیره) مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:تعیین اعضاء هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شرکت تعاونی سکن کارکنان خود ستادی وزارت بازرگانی
به شماره ثبت ۰۰۰۳۲۰۰۰۴ و شماره ملی ۰۹۵۱۲۷۲۸۰۰۴
بدینوسیله از کلیه اشخاص مطلع می‌گردم شرکت تعاونی دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده، که در ترتیب در س‌ساعت‌های ۸ صبح و ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۱۳ در تهران، پلوار میرداماد، خیابان نفوسان مدلا، خیابان تابان غرب، پلاک ۱۲ طبقه تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:تعییر ماده ۱۱ اساسنامه (تغییر تعداد اعضاء هیئت مدیره) مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:تعیین اعضاء هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شرکت تعاونی سکن کارکنان خود ستادی وزارت بازرگانی
به شماره ثبت ۰۰۰۳۲۰۰۰۴ و شماره ملی ۰۹۵۱۲۷۲۸۰۰۴
بدینوسیله از کلیه اشخاص مطلع می‌گردم شرکت تعاونی دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده، که در ترتیب در س‌ساعت‌های ۸ صبح و ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۱۳ در تهران، پلوار میرداماد، خیابان نفوسان مدلا، خیابان تابان غرب، پلاک ۱۲ طبقه تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:تعییر ماده ۱۱ اساسنامه (تغییر تعداد اعضاء هیئت مدیره) مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:تعیین اعضاء هیئت مدیره

اخبار داخلی

تمرین دفاع قدرتمندانه از حریم هوایی و دریایی ایران

بر فراز منطقه رزمایش با هدایت افسران کنترل شکاری پدافند هوایی، تمرین مراحل دفاع هوایی شامل کشف، شناسایی، رهگیری، درگیری و اصابت الکترونیکی سامانه های پدافند هوایی هم تمرین شد.
استقرار سامانه های فرماندهی و کنترل متحرک دتفکور-سامانه های راداری بومی «معراج»، فتح ۹۸، سامانه های تاکتیکی اطلاعات و شناسایی، سامانه های جنگ الکترونیک و شبکه دیده بانی بصری نیروی پدافند هوایی ارتش از دیگر برنامه های اجرا شده در رزمایش مدافعان آسمان ولایت شهید بود.

سامانه موشکی مرصاد و انهدام پیهاد
دیروز در مرحله نهایی این رزمایش ، سامانه موشکی «مرصاد»پس از حمله فرضی موشک‌های کروز نیروی متخاصم با موفقیت



رزمایش، با آنها درگیر شد و این اهداف را منهدم کرد.کشف و شناسایی پرنده های بدون سرتشین متخاصم در منطقه عمومی رزمایش و درگیری و انهدام آنها توسط سامانه های ثابت و متحرک مرصاد نیروی پدافند هوایی ارتش از دیگر اقدامات انجام شده در این رزمایش بود.

همچنین سامانه پدافندی بومی ۱۵ خرداد نیروی پدافند هوایی ارتش برای نخستین بار در شرایط رزم واقعی علیه اهداف متخاصم در منطقه عمومی رزمایش عملیاتی شد.این سامانه قادر است شش هدف را به‌طور همزمان شناسایی و درگیری کند و علیه این اهداف عملیات شلیک و انهدام را انجام دهد. این سامانه که قابلیت مقابله با سلاح‌های استراتژیک دشمن از جمله هواپیماهای جنگنده، بمب افکن های رادار گریز، موشک‌های بالستیک، موشک های کروز و انواع پهپادها را دارد، مجهز به رادار آرایه فازی با امکان عامل برای اختفای سامانه ها و تجهیزات و فریب دشمن از مهمترین اقدامات انجام شده در مرحله نخست این رزمایش بود.

انجام پرواز های اطلاعاتی و شناسایی با سرشتش و بدون سرشتش در منطقه عمومی رزمایش، تهاجم هواپیماهای شکاری به منطقه رزمایش و انجماد سامانه های دفاعی هواپیما به رادارهای مهاجم مورد هدایت شبکه یکپارچه پدافند هوایی کشور از دیگر اقدامات انجام شده در این رزمایش بود.

همچنین عملیات سسوختری هوایی

سربازان خود مسؤلانه عمل کند.

سردار غلامعلی رشید با بیان این که برای جلوگیری از جنگ، فقط گفتار و ارسال پیام کفایت نمی‌کند بلکه به اقدام مناسب و رفتار مناسب نیاز است ، افزود: نیروهای مسلح ایران متشکل از ارتش و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با استفاده از همه ابزارهای قدرتی که در اختیار دارند و با انشرف اطلاعاتی و رصد اقدامات دشمن، نه فقط تهدیدات را به‌سر وقت و در زمان مورد ارزیابی قرار می‌دهند، بلکه در مقابل هر گونه تهدیدی از آمادگی بسیار بالایی هم در بده دفاعی و هم در بده تهاجمی برخوردارند.

وی افزود:نیروهای مسلح شامل نیروهای زمینی و دریایی ارتش و سپاه، پدافند هوایی و هوافضا و موشکی سپاه در چارچوب منافع و اهداف ملت ایران با قدرت کامل در مقابل هر گونه اقدامات تحریک‌کننده و



مداخله‌آمیز در دفاع از این سرزمین به‌طور سازماندهی شده عمل می‌کنند. فرمانده ارگاه مرکزی حضرت خاتم‌الانبیاء(ص) با اشاره به برگزاری رزمایش مشترک پدافند هوایی مدافعان آسمان ولایت ۹۸ افزود: نیروهای پدافند هوایی ارتش و سپاه و همه ظرفیت‌های که از تجهیزات پزشکی از جمله دستگاه‌های سی تی اسکن، ام آر آی، رادیولوژی و اکسیژن درمانی(اتاق‌های هایپر بار HBO) تریای برخوردار است.

خاتزاروی گفت: از ویژگی‌های مهم این بیمارستان متمركز بودن بخش‌های جراحی مغز و اعصاب، ستون فقرات، انجام عمل قلب باز و در نظر گرفتن محدودیات بیمارستان دایزلی، پیش بینی بخش NBC بصرای جنگ‌های نوین و در نظر گرفتن بانده پرواز برای هلی برن بیمار درداخل و خارج از استان است.

ساخت ناو موشک‌انداز زره
فرمانده نیروی دریایی ارتش همچنین با حضور در کارخانجات دریایی منطقه یکم، از پروژه ساخت ناو موشک‌انداز زره دیدن کرد. فرمانده نیروی دریایی ارتش گفت: ساخت این ناو که شناور بسیار تندرو با قابلیت حمل و پرتاب موشک است تا این سال به تحویل و بهره‌برداری ملحق می‌شود.همچنین در سال‌های آینده شاهد الحاق مجموعه قابل توجه زیردریایی‌های نسل جدید به نیروی دریایی خواهیم بود.

اکتسون بهترین‌ها را در عرصه‌های مختلف زمینی، هوایی، دریایی و پدافند هوایی در اختیار داریم.

همچنین نیروی پدافند هوایی ارتش هم فرضی را پس از ورود به آسمان ایران، مقتدرانه منهدم کنیم و اجازه بازگشت به آن‌ها را ندهیم.

امیرسر علیرضا صیاحی در ادامه داد : دشمنان می‌دانند که ورود دشمنان به فضای جمهوری اسلامی بر عهده خودشان است اما خرویشان قطعاً با آنها نخواهد بود.

تمرین ساخت آسی- خاکی در

عملیات نمایشی تاخت آسی – خاکی با حضور فرمانده نیروی دریایی ارتش و استاندار هرمزگان در ساحل بندرعباس اجرا شد. به گزارش خبرنگاران در بندرعباس، امیر دريادر حسين خازادي فرمانده نادجا در حاشیه اجرای این عملیات گفت: اجرای این مانسور با هدف متوقف کردن عملیات آبی و خاکی دشمنان فرضی و آمادگی کامل نیروهای دریایی برای باز پس گیری ساحل از طریق دریا اجرا می‌شود که این تاخت شامل نفوذ از زیرسطح پا زیر دریایی توسط تلکواران غواص و قایق‌های کانو برای انجام شناسایی،نفوذبا هواوا،عملیات راپل تاکتیکی و هلی برن توسط دوفرندو بالگرد و پیاده شدن نیروها در ساحل دشمن فرضی است که پس از باز پس‌گیری نسبت به تثبیت منطقه اقدام شد.

فرمانده نیروی دریایی ارتش همچنین از پروژه ساخت بیمارستان فوق تخصصی سیالانته‌ل‌ع‌ر‌ای در بندرعباس گفت. این مرکز خاتزاروی در این باره فیدان این مرکز درمانسی با ۱۲۸ تخت‌ و زیربنای ۲۰هزار مترمربع در وسیطه ساخته شده است که ۸۰هزارصد پزشک فیزیکی دارد.

وی افزود: این بیمارستان یکی از پیشرفته‌ترین بیمارستان‌های کشور و بزرگترین بیمارستان نیروی مسلح در هرمزگان است که از تجهیزات پزشکی از جمله دستگاه‌های سی تی اسکن، ام آر آی، رادیولوژی و اکسیژن درمانی(اتاق‌های هایپر بار HBO) تریای برخوردار است.

خاتزاروی گفت: از ویژگی‌های مهم این بیمارستان متمركز بودن بخش‌های جراحی مغز و اعصاب، ستون فقرات، انجام عمل قلب باز و در نظر گرفتن محدودیات بیمارستان دایزلی، پیش بینی بخش NBC بصرای جنگ‌های نوین و در نظر گرفتن بانده پرواز برای هلی برن بیمار درداخل و خارج از استان است.

ساخت ناو موشک‌انداز زره
فرمانده نیروی دریایی ارتش همچنین با حضور در کارخانجات دریایی منطقه یکم، از پروژه ساخت ناو موشک‌انداز زره دیدن کرد. فرمانده نیروی دریایی ارتش گفت: ساخت این ناو که شناور بسیار تندرو با قابلیت حمل و پرتاب موشک است تا این سال به تحویل و بهره‌برداری ملحق می‌شود.همچنین در سال‌های آینده شاهد الحاق مجموعه قابل توجه زیردریایی‌های نسل جدید به نیروی دریایی خواهیم بود.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۰/۶/۳۱ گروه صنعتی پلور سبز
به شماره ثبت ۱۸۵۵۹۴ و شماره ملی ۰۰۸۰۲۲۷۲۷۰۱۰۰
بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام گروه صنعتی پلور سبز (سهامی عام) با نامیدگان قانونی این‌ا دعوت می‌گردد به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت که رأس ساعت ۱۵ روز سمنه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۳ در نشانی: تهران- خیابان حضرت علی(ع) - پلاک ۱۵ بالاتر از میدان وک- خیابان عطار- پلاک ۱۰ طبقه دوم- با دستور جلسه ذیل تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیأت مدیره و حسابرس و بازرس قانونی شرکت درخصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۹۸/۰۶/۳۱
۲-بررسی و تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۹۸/۰۶/۳۱
۳-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی شرکت
۴-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت
۵-تعیین میزان حق اعتراضی هرعضف هیأت مدیره
۶-تعیین موضوعات قابل طرح در این مجمع

هیأت مدیره گروه صنعتی پلور سبز(سهامی عام):
تاریخ انتشار:۹۸/۹/۲

شرکت تعاونی تهیه و توزیع تولید کنندگان موزانیک و سیماکاران تهران و دوره شماره ثبت:۲۳۴۸
آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم مورخ ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
بدینوسیله از کلیه اشخاص مطلع می‌گردم شرکت تعاونی دعوت می‌شود که در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم که رأس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه ۹۸/۰۳/۲۳ در محل سال اجتماعات شرکت تعاونی واقع در تهران، کوچه پرور، پلاک ۱۲ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۲۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۳۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۴۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۵۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۶۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۷۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۸۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۹۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۰۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۱۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۶-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۷-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۸-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۲۹-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳۰-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳۱-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳۲-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳۳-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳۴-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۰/۰۳/۲۳
۱۳۵-تصمیم‌گیری در خصوص تصویب صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹



۲
امنیت را از کلاهبرداران
اینترنتی بگیریم



۵
مبارزه با دیابت نوع دو
با ورزش کردن ناشتا



شنبه ۲ آذر ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۳۱

۴۲۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

وقتی استرس مو از سر بچه‌ها می‌کند!



امنیت را از کلاهبرداران

اینترنتی بگیریم

• یگانه خدای



آن صفحه جعلی است.
۴- در صورتی که با تازه کردن صفحه تصویر حروف نمایش داده شده تغییر نکند، نشان دهنده جعلی بودن صفحه است.
۵- به سایت‌های تبلیغاتی که ناگهان در صفحات ظاهر می‌شوند، توجه نشود زیرا این سایت‌ها معمولاً شما را به درگاه‌های جعلی هدایت می‌کنند.
۶- هرکس هر چقدر هم با مهارت باشند باز هم تشخیص سایت‌های تقلبی چندان دشوار نیست کافی است آدرس پرداخت الکترونیک بانک خود را به درستی بشناسید. در آن صورت دیگر امکان سرقت از شما وجود ندارد.
۷- وجود علامت قفل مانند در کنار صفحات آدرس اینترنتی هم در تشخیص اعتبار سایت موثر است.

۸- حواستان باشد هنگام پرداخت وجوه، آدرس صفحه درگاه بانک الکترونیکی، متعلق به همان بانکی باشد که آرم و لوگوی آن را در صفحه مشاهده می‌کنید.

۹- آدرس درگاه اینترنتی را کاملاً با آدرس اصلی بانک مربوطه مطابقت دهید و به نمادهایی مثل - (یا همان آندرلین) توجه کنید.

۱۰- در هر بازه‌ای به تعویض رموز خرید اینترنتی خود بپردازید و از یک رمز برای حساب‌های مختلف خود استفاده نکنید.

۱۱- قبل از این که اطلاعات کارت عابربانک خود را وارد کنید، باید کل آدرس صفحه‌ای که هم‌اکنون در آن هستید را از نوار آدرس کپی و در یک صفحه دیگر وارد کنید تا اعتبار سنجی سایت بررسی شود. اگر سایتی که آدرسش را کپی کرده‌اید، معتبر باشد پیغام معتبر بودن آن و این که به چه بانکی متعلق است، برایتان ارسال می‌شود در غیر این صورت پیغام نامعتبر بودن صفحه روی صفحه کامپیوتر شما ظاهر می‌شود.

۱۲- قبل از استفاده از هر درگاه اینترنتی حتماً اطلاعات «تماس با ما» در سایت و نشان اعتماد الکترونیکی را بررسی کنید.

رمز یک بار مصرف

بانک مرکزی برای جلوگیری از این کلاهبرداری‌ها و تامین امنیت کاربران و مشتریان بانک‌ها رمز دوم پویا را از ابتدای دی اجباری کرده و تراکنش‌های بدون کارت بانکی تنها با استفاده از این رمز امکان پذیر است. رمز دوم که تا به حال مشتریان بانک‌ها داشتند یک رمز ثابت بود ولی رمز پویا (one time password) OTP رمز می‌است که فقط یک بار استفاده می‌شود و ۶۰ ثانیه هم اعتبار دارد. این رمز به تلفن همراه فرد ارسال می‌شود و با آن می‌تواند وارد حساب کاربری اش شود. در واقع شما باید برای تمام تراکنش‌های بدون کارت از این رمز استفاده کنید. رمز دوم پویا چون یک بار مصرف است امنیت را بالا می‌برد. برای فعال کردن این رمز هم می‌توانید از دستگاه‌های خودپرداز یا ATM استفاده کنید و هم می‌توانید به بانک مراجعه کنید. البته باید اپلیکیشن مخصوص را هم روی گوشی تلفن همراه تان نصب کنید. این راه شاید به ظاهر سخت باشد اما کاملاً آسان و قابل استفاده برای همه است و به راحتی می‌توانید امنیت حساب تان را تامین کنید.

وب سایت و کسب و کارتان را با استفاده از فایروال‌ها، آنتی ویروس‌ها، آنتی اسکم‌ها و.. تامین کنید. از رمز عبورهایی با حداقل هشت بخش استفاده کنید و آن‌ها را مرتب تغییر دهید. شبکه اینترنت تان را ایمن کنید.

اما اگر کاربر عادی اینترنت هستید و هر از گاهی خرید می‌کنید یا کارهایی مثل انتقال پول و پرداخت اینترنتی انجام می‌دهید باید این نکات را رعایت کنید:

۱- در تعاملات خود در شبکه‌های اجتماعی مراقب باشید و از ارسال اطلاعات خصوصی تان در معرض عموم بپرهیزید.

۲- از اینترنت‌های ایمن استفاده کنید. استفاده از نت‌های عمومی و خرید یا پرداخت آنلاین با استفاده از آنها خطرناک است و می‌تواند اطلاعات کارت بانکی شما را در اختیار مجرمین سایبری قرار دهد.

۳- از باز کردن ایمیل‌های ناشناس و کلیک کردن بر روی فایل‌ها یا لینک‌های ضمیمه این ایمیل‌ها جدا خودداری نمایید.

۴- رمز عبور ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی و هم چنین کارت بانکی و یا اطلاعات آن را به راحتی در اختیار سایرین قرار ندهید.

۵- از سایت‌های ناشناس و نامعتبر خرید نکنید.

بیشترین کلاهبرداری‌های اینترنتی هنگام خرید اینترنتی اتفاق می‌افتد. یکی از مهمترین راه‌های جلوگیری از سرقت‌های اینترنتی شناختن درگاه‌های اینترنتی جعلی است. کافیه شما یک بار اطلاعات خود را وارد یک صفحه جعلی کنید تا زمانی که رمز اینترنتی خود را عوض کردید فرصت کلاهبرداری از شما وجود دارد. راه‌های تشخیص صفحه‌های جعلی درگاه‌های اینترنتی اینهاست:

۱- یکی از راه‌های شناسایی این صفحات آدرس URL سایت است که باید دقت شود همان آدرس اصلی درگاه اینترنتی باشد و حرفی کم یا اضافه نداشته باشد.

۲- آدرس سایت‌ها و درگاه‌های اصلی با آدرس اینترنتی https آغاز می‌شوند و در صورتی که درگاهی فاقد S باشد نباید به آن اعتماد کرد.

۳- از راه‌های تشخیص صفحات جعلی، تازه کردن (رفرش شدن) صفحه است و در صورتی که شماره‌ها در صفحه کلید مجازی تغییر نکند،

با وارد شدن اینترنت به همه بخش‌های زندگی مان بخشی از کارهای مالی و خریدهایمان هم از این طریق انجام می‌شود. در کنار مزایایی مانند راحتی خرید، کم شدن رفت و آمد و امکان انتخاب بیشتر، این کار خطراتی هم دارد که مهمترین آنها کلاهبرداری اینترنتی است. اتفاقی که زیاد هم می‌افتد و شاید کسانی را دیده باشید که قربانی این کلاهبرداری شده باشند یا خودتان این مشکل را پیدا کرده باشید. مانند یکی دو هفته پیش که حساب تعداد زیادی از مشتریان یکی از بانک‌ها خالی شد. اتفاقی که با چند راهکار و مراقبت بیشتر می‌تواند نیفتد اما بسیاری از افراد به توصیه‌ها توجهی نمی‌کنند.

راه‌های کلاهبرداری اینترنتی

آمارها نشان می‌دهد حملات اینترنتی به نسبت سال قبل بسیار بیشتر شده است. حملاتی که بخشی از آنها کلاهبرداری اینترنتی است. کلاهبرداری‌ها از چند روش معمولاً اتفاق می‌افتد. یکی از آنها فیشینگ است. فیشینگ زمانی اتفاق می‌افتد که افرادی نشانی سایتی مانند یک بانک را شبیه‌سازی می‌کنند یا اینکه برای خرید از فروشگاه‌های اینترنتی از طریق درگاه وارد سایت می‌شوند و به جای نشانی اصلی یک نشانی اشتباه می‌دهند و شما را هدایت می‌کنند به سمت سایتی که کاملاً شبیه سایت بانک طراحی شده است. از این طریق شماره کارت و رمز دوم شما را می‌گیرند و وارد حساب‌تان می‌شوند و حساب را خالی می‌کنند.

البته راه و روش‌های زیادی برای هدایت شما به این سمت وجود دارد. راه‌هایی مانند فروش اقلام و ارائه خدمات به ارزانترین قیمت در بازار به طوری که حتماً افراد نسبت به خرید آن وسوسه شوند. گاهی هم در پوشش امور خیریه مانند موسسات جعلی خیریه یا ارائه شماره حساب برای کمک به مردم در حوادث غیر مترقبه اتفاق می‌افتد.

حتی ارائه اینترنت رایگان و نامحدود در مکان‌های عمومی حتی گاه در هتل‌ها و رستوران‌ها می‌تواند به هک شدن سیستم‌های رایانه‌ای افراد و سرقت اطلاعات بانکی یا سایر اطلاعات شان منجر گردد.

نگذاریم کلاهبرداری کنند

بهترین راه برای پیشگیری از کلاهبرداری اینترنتی آگاهی پیدا کردن از این مساله و مراقبت بیشتر است. اگر کسب و کار شخصی دارید امنیت

یک تکه آسمان

خدایا

من از روی اخلاص، تنها و تنها تو را برگزیده‌ام و با همه وجودم به تو روی آورده‌ام و از هر کس که خود نیازمند توست رو بر تافته‌ام و به هر کس که از نعمت تو اش بی‌نیازی نیست تمنای نکرده‌ام...

چه بسیار دیده‌ام کسانی را که عزت از غیر تو طلبیده‌اند و به ذلت افتاده‌اند و جز از خزانه فضل تو توانگری جست‌اند و بینوا شده‌اند... تنها و تنها پیشگاه توست که باید دست طلب به سوی آن دراز کرد، نه کسی دیگر، تنها و تنها درگاه توست که باید از آنجا حاجت خواست، نه کسی دیگر... پیش از آنکه دیگری را بخوانم تنها و تنها تو را می‌خوانم و تنها به تو امید می‌بندم و تنها دست دعا به آستان تو بر می‌دارم و تنها تو را ندا می‌دهم.

دعای بیست و هشتم صحیفه سجاده

... سینما

خانه پدری



فیلم پرخشیه خانه پدری بعد از دو بار توقیف باز هم به نمایش درآمده و اگر دنبال فرصتی برای تماشای یک فیلم اجتماعی هستید، می‌توانید بلیت این فیلم را تهیه کنید. البته بدون فرزندان زیر ۱۵ سالتان! فیلم سرگذشت خانواده‌ای را در شش دهه روایت می‌کند. زندگی محتشم که در مرگ خواهر بزرگترش خود را مقصر می‌داند از ۱۵ تا ۸۰ سالگی در این فیلم روایت می‌شود.

مهدی‌هاشمی، شهاب حسینی، مهران رجایی، ناصرهاشمی، نازنین فراهانی، مینا ساداتی و معصومه بافنده بازیگران خانه پدری هستند و فیلم‌نامه‌نویس و کارگردان آن هم کیانوش عیاری است. این فیلم اولین بار در سال ۱۹۳۱ گران شد اما به دلیل وجود یک صحنه خشن در روز اول اکران عمومی از پرده پایین کشیده شد.

پس از ۵ سال این فیلم با اصلاحاتی جزئی در سینماهای ایران اکران شد، اما پس از پنج روز دادستانی دستور توقیف آن را داد؛ توقیفی که حالا باز به پایان رسیده و خانه پدری را روی پرده سینماها برده است.

خو کرده

● نویسنده: فاطمه سالم

قسمت دوم و پایانی



آن روز، پیرزن به مغازه پیرمرد نیامد و سراغ چهارپایه عزیزش را نگرفت. حتی کسی را هم برای بردن باقیمانده‌های چهارپایه نفرستاد. پیرمرد تمام روز مشغول بود و پیرزن را فراموش کرده بود. نیمه‌های شب وقتی تعمیر آخرین صندلی را هم تمام کرد با خستگی زیاد در تخت قدیمی‌اش دراز کشید. تخت او حالا بیشتر از همیشه جیرجیر می‌کرد و اعصاب مرد را بهم می‌ریخت.

شب وقتی پیرمرد به خواب می‌رفت به یاد پیرزن افتاد و با خود فکر کرد که حتما فهمیده مقدر کارش بیهوده است و دست از سر آن چهارپایه برداشته. صبح روز بعد وقتی پیرمرد کار تعمیرات را شروع می‌کرد قیافه خسته پیرزن را از پشت در دید که آرام آرام به سمت مغازه می‌آمد. به نظر می‌آمد چروک‌های گوشه چشمانش قدری بیشتر شده بود و پاهایش هم بیشتر لنگ می‌زد. وقتی وارد مغازه شد ایستاد و هر دو دستش را روی عصایش گذاشت و شروع به صحبت کرد، دیگر صدایش به بلندی همیشه نبود و از ته گلویش شنیده می‌شد.

«می‌شه فقط درستش کنی؟ این روزا بیشتر از همیشه به اون نیاز دارم».

پیرمرد اعتنایی نکرد و به کار خودش ادامه داد. مدتی گذشت و پیرزن هنوز در جای قبلی منتظر جواب پیرمرد بود. مرد کارش را که تمام کرد زیر لب آرام گفت: «باید دیگه دفعه آخری باشه که می‌آد اینجا. باید آزش کاملاً ناامید شه».

سپس بلند شد و رو به پیرزن، به ده‌ها چهارپایه دیگر که آنجا بودند اشاره کرد و گفت: «به اون تخته‌های لعنتی که آوردی نگاه کن. به نظرت فرقی بین اونا و این چهارپایه‌ها نیست؟ چهار تا پایه سالم نیاز و یه دونه تخته که بتونه وزن زیاد رو تحمل کنه.

حتی اگه اون درست بشه هم مثل روز اول نمی‌شه. دیگه برو دارم تعطیل می‌کنم».

زن گفت: «ولی فایده اونا چیه اگه کسی سراغشون رو نگیره و به یادشون نباشه؟ اون وقت دیگه فرقی با این تخته‌های لعنتی من ندارن».

بعد به سمت در رفت تا مغازه را ترک کند. مرد به تخته‌های گوشه مغازه اشاره کرد. شاید می‌خواست به پیرزن بفهماند که باید قبل از رفتن آن‌ها را هم با خود ببرد اما تا به خودش بیاید و کلمات را جور کند، پیرزن مغازه را ترک کرده بود. روز بعد و روز بعد و روز بعدش همگی پشت سر هم می‌آمدند و هر روز حجم انبوهی از وسایل به نجاری پیرمرد سپرده می‌شد. هفته‌ها می‌گذشت که آن تخته‌های چوبی گوشه مغازه تکیه داده شده بودند و کسی به آن‌ها اهمیت نمی‌داد. حتی گاهی بعضی‌ها حواسشان پرت می‌شد و آن‌ها را زمین می‌انداختند.

پیرمرد هم مثل همه نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت بود و به خود زحمت نمی‌داد تا آن‌ها را دور بیندازد. بارها به ذهن پیرمرد خطور کرد که چرا پیرزن دیگر سراغ چهارپایه عزیزش نمی‌آید؟ شاید دیگر منصرف شده یا شاید کلاً آن‌ها را فراموش کرده. یک روز صبح

زود وقتی از خواب بیدار شد که تقریباً تمام مردم محله به سراغ کسب و کارشان رفته بودند. تعدادی زن و مرد پشت در مغازه جمع شده بودند و پیچ می‌کردند. یکی از زن‌ها تقریباً چهل ساله بود با چادر گل‌گلی و دمپایی طوسی که هر دو از بغل پاره بودند معلوم بود که با عجله از خانه خارج شده و مثل مردم دیگر به دنبال فهمیدن اتفاقی بود که در آن جارخ داده. رو به زن دیگری که از او جوان‌تر بود و دست یک بچه را گرفته بود، کرد و با کنجکاو پرسید: «تو تا حالا دیده بودیش؟ ماله کدوم خونه بود؟»

زن به آرامی گفت: «فقط یکی دوبار اتفاقی دیدمش. مثل اینکه مال همین کوچه بوده. دو تا خونه اون ور تر».

پیرمرد از سروصداها حساسی کلافه و شاکی شده بود که چرا باید صبحش را با صدای این آدم‌ها شروع کند. مثل همیشه ظرف مسی قدیمی را از زیر شیر آب برداشت. آب داخل ظرف بیشتر از همیشه بود و این نشان از خراب‌تر شدن شیر آب قدیمی می‌داد. در مغازه را آرام باز کرد و آب ظرف را درست جلوی مغازه خالی کرد. سرش را که بلند کرد پارچه‌ای بزرگ و سیاه با نوشته‌هایی سفید و درشت توجهش را به

خود جلب کرد. فهمید که همان پارچه سیاهی بوده که توجه مردم را به خود جلب کرده و وسط محله خوندنمایی می‌کرد.

پیرمرد جلوتر رفت و کنار پیرمردی دیگر، هم سن و سال خودش، ایستاد. پیرمرد یک کلاه لبه‌دار سیاه به سر داشت و کت قهوه‌ای که چند دکمه اولش بسته شده و آخری‌ها را رها کرده بود. سپس رو به نجار کرد و پرسید: «می‌شناختیش، نه؟ دیدم که این آخری‌ها چند بار به مغازه تو می‌اومد».

حرف‌های پیرمرد حواس نجار را پرت نکرد و او فقط به عکس پیرزن روی آن پارچه سیاه زل زده بود که بسیار آشنا بود. روزها گذشت و پارچه سیاه هر روز مردم کمتری را به سمت خود جلب می‌کرد. حتی باد و باران کمی آن را کج کرده بود. چند روز بعد چند جوان آمدند و پارچه را از دیوار جدا کردند و دوباره سفیدی دیوار نمایان شد. پیرمرد نجار در حالی مغازه را ترک کرد که چهارپایه‌ای در دست داشت که به نظر بسیار قدیمی می‌آمد. چهار پایه بلند داشت که با میخ‌هایی محکم به یک تخته پهن و تمیز متصل بودن. پیرمرد چهارپایه را درست جلوی مغازه رها کرد و به سرکار اصلی خودش در مغازه کوچک نجاری‌اش بازگشت.

... تئاتر

لانچر ۵



تئاتر مستقل تهران این روزها میزبان نمایش «لانچر ۵» است که تا ۸ آذرماه هر روز دو اجرا دارد؛ یکی ساعت ۱۵ و دیگری ساعت ۱۸ این نمایش کاری است از پویا سعیدی و مسعود صرامی که ماجرای پادگانی نظامی را روایت می‌کند که در آن سه تیراندازی به فاصله‌ی زمانی یک ماه منجر به

مرگ سه سرباز شده است. به دلیل اهمیت موضوع سروان شایگان افسر دایره بازرسی از طرف ستاد کل مأمور حل و فصل پرونده می‌شود. امیر نوروزی، میلاد چنگی، مجید یوسفی، محمد حق‌شناس، صادق برقی، مرتضی سلطان محمدی، باسط رضایی، حامد محمودی، مجتبی یوسفی، عرفان امین، فرشید روشنی، امیرحسین احمدی، منصور نصیری، پویا عربگری در این نمایش نقش آفرینی می‌کنند. مدت زمان نمایش ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه است و بهای بلیت ۴۵ هزار تومان تعیین شده است. برای تماشای «لانچر ۵» باید به خیابان حافظ، خیابان نوفل‌لوشاتو، خیابان رازی، نبش کوچه زندوکیل، پلاک ۵۰ مراجعه و البته از همراه داشتن فرزندان زیر ۱۵ سال خودداری کنید.

... کتاب

بافته



رمان «بافته» نوشته لاتیسیا کولومبانی است که در سال ۲۰۱۷ به چاپ رسید و به تازگی در ایران ترجمه شده است. این کتاب زندگی سه زن را در سه گوشه دنیا روایت می‌کند؛ کار اسمیتای هندی این است که دستبویی‌های روستا را تمیز کند، درست مثل مادرش. اما او آرزو دارد دخترش از این سرنوشت فرار کند و

درس بخواند. در سیسیل جولیا، کارگری در کارگاه پدرش است اما وقتی پدر قربانی یک تصادف می‌شود، او درمی‌یابد که خانواده اش در حال زندگی کردن دروغی بزرگ بوده اند. سارا هم در کانادا و کیلی شناخته شده است که می‌فهمد به سرطان مبتلا شده و زندگی به ظاهر بی نقصش، شروع به از هم پاشیدن می‌کند. کتاب بافته، داستان جذاب زندگی در هم تنیده این سه شخصیت را روایت می‌کند و از همین رو تبدیل به پرفروش‌ترین رمان فرانسه ۲۰۱۸ شده است. این کتاب را در ایران نرگس کریمی ترجمه و نشر نیماژ چاپ کرده است. بافته ۲۰۰ صفحه دارد و به قیمت ۲۹ هزار تومان به فروش می‌رسد.

... پیشنهاد سر آشپز

پلو مرغ و قارچ

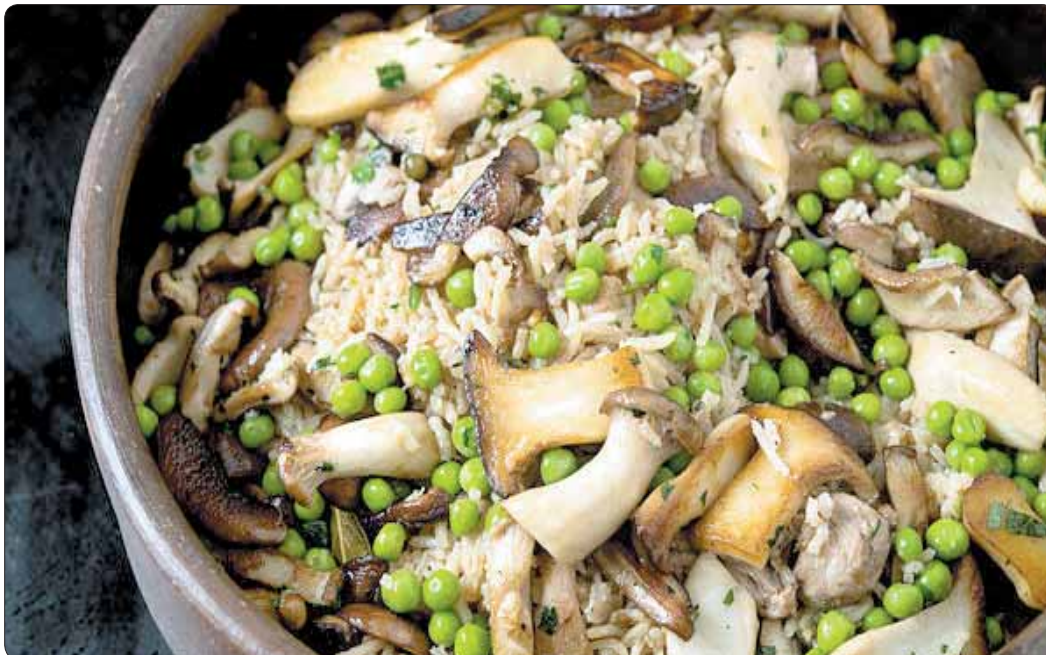
پلو مرغ و قارچ یک غذای خوش عطر و طعم و ساده است که می‌تواند پروتئین مورد نیاز شما را در یک وعده غذایی تامین کند. به ترکیب مواد این غذا می‌توانید پیازچه و هویج نگینی خرد شده هم اضافه کنید.

• مواد لازم:

| | |
|------------------|----------------|
| مرغ خرد شده | ۴۰۰ گرم |
| نخود فرنگی پخته | نصف پیمانه |
| قارچ خرد شده | ۱۰۰ گرم |
| پیاز | ۱ عدد |
| برنج | ۲ پیمانه |
| سیر | ۱ حبه |
| آب مرغ | ۳ پیمانه |
| کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک، فلفل، آویشن | به مقدار کافی |
| روغن | به میزان لازم |
| جعفری خرد شده | برای تزیین |

• طرز تهیه:

مرغ را خرد کرده و تکه‌های آن را با نمک و فلفل و آویشن مزه دار کرده و در کمی روغن تفت دهید. بهتر است شعله زیر مرغ زیاد باشد تا تکه‌های مرغ آب نیندازند. بعد از آنکه مرغ تفت داده شد و به رنگ طلایی در آمد آن را کنار بگذارید. در تابه دیگری، پیاز را خرد کنید و روی شعله ملایم تفت دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن در آمده و کاراملی شود.



نیندازد. سپس نخودفرنگی پخته شده را به قارچ اضافه کنید. بعد از یک تفت ۳-۲ دقیقه‌ای سیر له شده و جعفری را به این ترکیب اضافه کرده و شعله را خاموش کنید. سپس هنگام سرو این ترکیب را روی دیس برنج بریزید.

سپس مرغ‌ها را به پیاز اضافه کرده و یک پیمانه آب به آن بیفزایید. وقتی آب به جوش آمد، برنج و نیم از قارچ را اضافه کنید و هم بزنید. سپس آب مرغ را اضافه کرده و برنج را دم کنید. قارچ‌های باقی مانده را در کسره تفت بدهید. این کار را روی حرارت بالا انجام دهید تا قارچ آب

... دنیای شیرین

کوکی انار

فصل انار است و هیچ چیز بهتر از آن نیست که با این میوه خوشمزه دسرهای متنوع درست کنید. پیشنهاد این هفته ما کوکی انار است که می‌تواند یک گزینه عالی برای چای خوری‌های عصرانه پاییز شما باشد.

• مواد لازم:

| | |
|-------------|-----------------------|
| ارده | سه چهارم پیمانه |
| عسل | نصف پیمانه |
| وانیل | نصف قاشق چایخوری |
| آرد بادام | ۲ پیمانه |
| دارچین | نصف قاشق چایخوری |
| پودر هل | یک چهارم قاشق چایخوری |
| زنجبیل | یک چهارم قاشق چایخوری |
| بیکینگ پودر | نصف قاشق چایخوری |
| نمک | نصف قاشق چایخوری |
| دانه انار | نصف پیمانه |

• طرز تهیه:

قبل از هر کاری، فر را با دمای ۱۸۰ سانتی گراد گرم کنید. حالا در یک کاسه بزرگ ارده، عسل و وانیل را مخلوط کرده و بعد آرد بادام را اضافه کنید. دارچین، هل، زنجبیل، بیکینگ پودر و نمک را در کاسه بریزید و مواد را تا حدی بهم بزنید که کاملاً مخلوط شوند. کمی از خمیر را کف دستتان شکل داده و در سینی فر که از قبل با کاغذ روغنی پوشانده‌اید قرار دهید. این کار را برای تمام خمیر کوکی تکرار کنید و کوکی‌ها را با فاصله در سینی بچینید. بعد، روی کوکی‌ها مقداری دانه انار (و در صورت تمایل چیپس شکلات) بریزید و با دست آنها را در خمیر کوکی فرو کنید. حالا سینی را در فر بگذارید تا کوکی‌ها به مدت ۱۵ دقیقه بپزند. سپس آنها را خنک کرده و از کاغذ روغنی جدا کنید.



... آشپزی محلی

آب پیازی

آب پیازی یا اویپوزی غذای محلی خوزستان است که به اشکنه بختیاری شهرت دارد.

• مواد لازم:

| | |
|--------------------|-----------------|
| پیاز | ۲ عدد بزرگ |
| تخم مرغ | ۲ عدد |
| رب انار | ۲ قاشق غذاخوری |
| دانه انار | به میزان دلخواه |
| نعناع | به میزان دلخواه |
| نمک، فلفل، زردچوبه | به مقدار لازم |

• طرز تهیه:

پیازها را خالالی خرد کرده و در روغن تفت دهید. سپس ادویه‌ها را اضافه کرده و یک و نیم پیمانه آب بیفزایید و اجازه دهید آب کاملاً جوش بیاید. نمک و فلفل و رب انار را اضافه کرده و حرارت اجاق را کم کنید. سپس یکی یکی تخم مرغ‌ها را بشکنید و در قابلمه بریزید. تخم مرغ‌ها به صورت یک دست و یک تکه پخته و سفت خواهند شد. حدود ۱۰ دقیقه بعد مقداری نان خرد شده خشک یا بیات را در قابلمه بریزید و خوب بهم بزنید. سپس حرارت را خاموش کرده و آب پیازی را در ظرف کشیده و با کمی دانه انار و نعناع تازه سرو کنید.

• نکته:

می‌توانید آب پیازی را با تمبر هندی یا آب زرشک هم تهیه کنید. در روش‌های دیگر تهیه این غذا به جای رب انار از رب گوجه فرنگی هم استفاده می‌شود. برای طعم دهی بیشتر می‌توانید نصف پیمانه گردوی ساییده شده به غذا اضافه کنید. هم چنین برای ملس شدن طعم این غذا مقداری شکر هم اضافه می‌شود.



مبارزه با دیابت نوع دو با ورزش کردن ناشتا

خوانده می‌شود.

افرادی که حساسیت به انسولین پایین دارند (که به آن مقاومت به انسولین نیز گفته می‌شود) به مقادیر بیشتری از انسولین نیاز داشته و ممکن است دچار دیابت شوند. این افراد همچنین می‌توانند به مشکلاتی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا نیز دچار شوند. به گفته متخصصان افرادی که حساسیت به انسولین بیشتری دارند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو و افرادی که مقاومت به انسولین دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.

اگر چه هر دو گروه در این مطالعه به یک میزان وزن کم کرده و به یک میزان به تناسب اندام دست یافتند اما حساسیت به انسولین در گروهی که پیش از صبحانه ورزش می‌کردند، بیشتر تقویت شده بود. این امر در حالی رخ داده بود که تفاوت بین دو گروه تنها در زمان مصرف وعده غذایی بوده است.



از صبحانه ورزش کرده‌اند نسبت به افرادی که پس از آن ورزش کرده‌اند، نسبت به انسولین بیشتر جواب می‌دهند. این بدان معنی است که این افراد برای کاهش سطح قند خون به مقادیر کمتری انسولین نیاز دارند که این امر به اصطلاح حساسیت به انسولین

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش کردن با شکم خالی اثرات مثبتی بر سلامتی داشته و به افراد کمک می‌کند تا میزان قند خون خود را بیشتر کنترل کنند. بدن افرادی که با شکم خالی و پیش از خوردن غذا ورزش می‌کنند در استفاده از انسولین کارآمدتر می‌شود که این امر به اصطلاح حساسیت به انسولین خوانده شده و به طور کلی به عنوان نشانه‌ای از سلامتی در نظر گرفته می‌شود. کنترل انسولین امکان مبارزه با دیابت نوع دو و سایر بیماری‌های متابولیک را فراهم می‌آورد.

این مطالعه در دانشگاه‌های انگلیس و با بررسی ۳۰ مرد صورت گرفته که دچار چاقی یا اضافه وزن بوده‌اند. در این مطالعه افراد به دو گروه تقسیم شده بودند و به مدت شش هفته یک گروه پیش از ورزش و گروه دیگر پس از ورزش صبحانه خوردند. همه شرکت‌کنندگان نیز هنگام شب، قبل از ساعت ۸ شام می‌خوردند. صبحانه این افراد شامل مقادیر بالایی از

مسمومیت کودکان را جدی بگیرید

کودکان زیر ۵ سال، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند. این کودکان ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند و دچار مسمومیت شوند.

به کودکان بیاموزید هیچ چیزی ننوشند و یا نخورند مگر اینکه با اجازه بزرگسالان باشد. مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کابینت‌های دارای قفل و دور از دسترس کودکان قرار دهید. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریع در آن را ببندید، ولی بدانید هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ‌گاه این فرآورده‌ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان می‌شود.

داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهدارید و داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند. اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آب‌نبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید. از دسترسی کودکان به اسباب‌بازی‌های دارای باتری، خصوصاً باتری‌های دیسکی و مینیاتوری خودداری نمایید. بلغ باطری کوچک ساعت (باتری مینیاتوری) در کودک می‌تواند با عوارض جدی همراه باشد. در این موارد کودک را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید. در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاعات داروها و سموم با شماره تلفن ۱۹۰ تماس بگیرید.



سلامتی روده با خواب خوب شبانه



خواب خوب نه تنها وضعیت روحی تان را بهتر می‌کند بلکه تأثیر مثبتی هم بر سلامت شما از جمله عملکرد خوب روده‌هايتان دارد!

محققان آمریکایی در یک مطالعه بررسی کردند که آیا کیفیت خواب شبانه می‌تواند بر سلامت میکروبیوم روده تأثیر بگذارد یا نه. میکروبیوم روده شامل تمام ارگانیسم‌ها (باکتری‌ها، ویروس‌ها، تک‌یاخته‌ها و قارچ‌ها) و مواد ژنتیکی آنها در دستگاه گوارش می‌شود. در این مطالعه کیفیت خواب ۲۶ شرکت‌کننده مرد در مدت یک ماه بررسی شد و جنبه‌های مختلف خواب مثل زمان خوابیدن، زمان بیدار شدن، زمان سپری شده در رختخواب، زمان کل خواب، راندمان خواب و دفعات بیدار شدن و... مورد مطالعه قرار گرفت. سپس محققان میکروبیوم روده شرکت‌کنندگان را آزمایش کردند. نتایج نشان داد که افزایش راندمان خواب (درصد زمانی که در رختخواب صرف خواب می‌کنیم) و کل زمان خواب با میکروبیوم روده متنوع‌تر و یا به عبارتی، میکروبیوم روده «بهتر» همراه است. محققان می‌گویند براساس گزارش‌های قبلی، تصور می‌شد که خواب ضعیف تأثیر منفی زیادی بر سلامت روده و تنوع میکروبیوم دارد.

همچنین مرور ۱۵۳ مطالعه دانشگاهی روی بیش از ۵ میلیون نفر نشان می‌دهد که کم‌خوابی با دیابت، فشار خون، چاقی و نارسای‌های عروقی و قلبی مرتبط است. محققان می‌گویند حتی چند شب کم‌خوابی پشت‌سرهم ممکن است یک آدم سالم را به آستانه ابتلا به دیابت برساند. از سوی دیگر واکسن روی افرادی که کم‌خوابی دارند کمتر اثر می‌کند. کم‌خوابی سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند و امکان ابتلا به بیماری‌های عفونی را بالا می‌برد.

ویتامین‌های ضروری برای موهای شما

اهمیت برخوردار است و در صورت ابتلا به کم کاری تیروئید، HIV و بیماری کرون کمبود آن رخ می‌دهد. آجیل‌ها منبع خوبی از سلنیوم هستند.

بیوتین: بیوتین یکی از ویتامین‌های گروه B است که با عنوان ویتامین B۷ شناخته می‌شود و کمبود آن می‌تواند باعث ریزش مو، آسیب رسیدن به عصب و سلامت پوست شود. مقادیر زیادی از این ویتامین را در مواد غذایی مانند تخم مرغ، سیب زمینی شیرین و اسفناج پیدا خواهید کرد.

روغن‌های امگا: تحقیقات نشان می‌دهند اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای جلوگیری از ریزش مو موثر عمل می‌کنند و ممکن است به رشد مجدد مو منجر شوند. ماهی قزل آلا یک راه عالی برای دریافت امگا ۳ است. اگر ماهی، آجیل، انگور، آفتابگردان، کنجد، کدو تبیل و نارگیل را به رژیم غذایی خود اضافه کنید به جلوگیری از ریزش موهايتان کمک بزرگی کرده‌اید.



داشتن موهایی پر و سالم آرزوی هر کسی است اما گاهی به دلایلی (جز ژنتیک)، موهای شما دچار ریزش یا آسیب می‌شوند. در اینجا راهکار غذایی داشتن موهای سالم را به شما می‌گوییم:

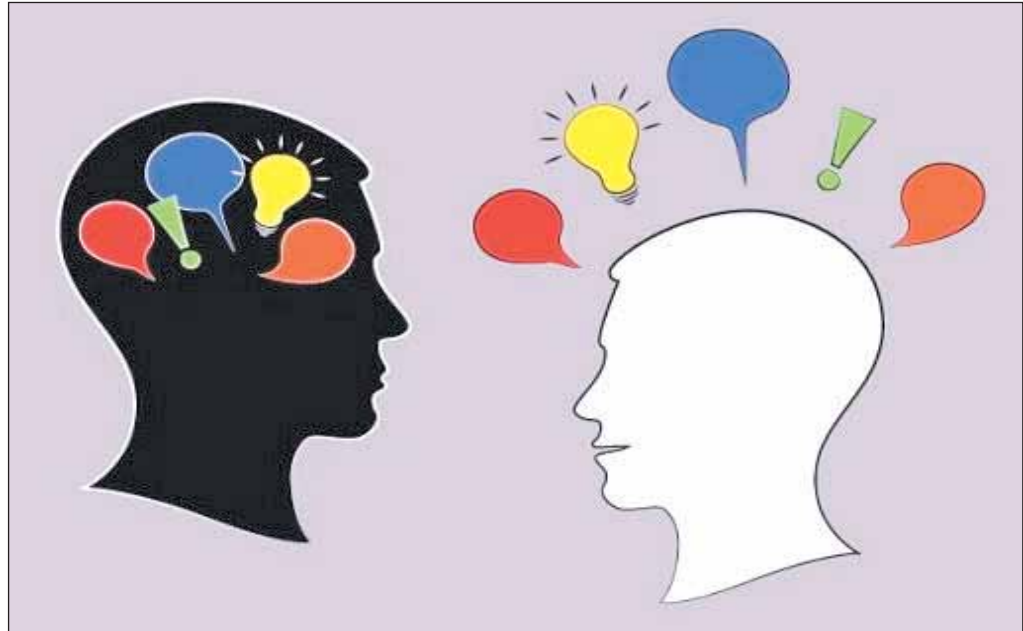
آهن: غذاهای سرشار از آهن ممکن است به شما در جلوگیری از ریزش موهايتان کمک کنند. گوشت قرمز و اسفناج از منابع خوب آهن هستند. اسفناج سرشار از سایر مواد معدنی و ویتامین‌های عالی است که به سالم ماندن فولیکول‌های مو کمک می‌کند. گوشت بدون چربی یکی دیگر از منابع فوق العاده برای اضافه کردن آهن به رژیم غذایی شما است.

ویتامین D: بدن شما هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب، ویتامین D تولید می‌کند. اما بسیاری از افراد در خارج از خانه وقت نمی‌گذرانند و از این ویژگی بی‌بهره‌اند. غذاهای دارای مقادیر بالای ویتامین D شامل ماهی تن، ماهی قزل آلا، گوشت گاو و زرده تخم مرغ هستند.

سلنیوم: سلنیوم برای پیشگیری از ریزش و آسیب‌های مو از

با ویژگی‌های افراد درون‌گرا در رابطه عاطفی آشنا شوید

عروس و دامادی از دو سیاره متفاوت



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

برعکس آنها، افراد برون‌گرا انرژی‌شان را از بیرون می‌گیرند و بیشتر هیجانات، افکار، احساسات و نمودهای رفتاری‌شان قابل مشاهده است. ما به خوبی متوجه آنچه درون یک فرد برون‌گرا می‌گذرد می‌شویم. آنها برعکس درون‌گراها که اهل سکوت و تفکرند، خوش صحبت و اجتماعی‌اند و در جمع بدون اینکه معذب باشند ظاهر می‌شوند. به طور کلی در تمام جنبه‌های زندگی، این دو گروه رفتارشان تا حدودی برعکس هم است و این صرفاً از یک «تفاوت» حکایت دارد نه بهتر یا بدتر بودن گروهی نسبت به دیگری.

تفاوت رفتارها زمانی بیشتر به چشم می‌آید که دو فرد درون‌گرا و برون‌گرا با هم ازدواج می‌کنند. آن وقت است که خلق و خو و شخصیت متفاوت می‌توانند در زندگی و درک متقابل و تفاهم زن و شوهر، دردسر ایجاد کند.

در رابطه عاطفی یکی از مهم‌ترین نیازهای ما بیان صریح افکار و عواطف و شنیدن جملات محبت‌آمیز از سوی شریک عاطفی‌مان است. اینکه دقیقاً در دل شریک عاطفی ما چه می‌گذرد موضوعی است که برای همه اهمیت دارد. اگر شریک زندگی شما درون‌گرا و شما برون‌گرا باشید، ممکن است گاهی سکوت و کم حرفی او را دلیل بر بی‌علاقگی‌اش بگذارید.

در ادامه، چند ویژگی درون‌گراها را در رابطه عاطفی با هم مرور می‌کنیم؛ ویژگی‌هایی که اگر به آنها دقت کنید، می‌توانند عشق میان شما را تقویت کرده و تحمل تفاوت‌های شخصیتی شما را ساده‌تر کنند.

همه ما دارای ویژگی‌های شخصیتی هستیم که ما را از دیگران متمایز می‌کنند و خط مشی و چارچوب‌های زندگی‌مان بر اساس آنها شکل می‌گیرد. اما وقتی پای زندگی مشترک یا روابط عاطفی به میان می‌آید این ویژگی‌ها نقش تعیین‌کننده‌تری پیدا می‌کنند.

کلی‌ترین تقسیم‌بندی درباره ویژگی‌های شخصیتی و بروز رفتاری آنها را روانشناس مطرح آلمانی، کارل گوستاو یونگ ارائه داده است. یونگ آدم‌ها را در دو دسته برون‌گرا و درون‌گرا می‌گذارد. افراد درون‌گرا کسانی هستند که انرژی خود را بیشتر از محیط درونی خود (ذهن‌شان) می‌گیرند. رفتارهایشان اکثراً نمود بیرونی ندارد و خیلی کم ممکن است حالات رفتاری و هیجانی آنها را شاهد باشیم. درون‌گراها اغلب آرام و ساکت هستند و از اینکه در جمع ظاهر شوند معذب‌اند. ویژگی‌ای که گاهی با خجالتی بودن اشتباه گرفته می‌شود اما یادتان باشد درون‌گراها الزاماً خجالتی نیستند بلکه در موقعیت‌های پربرخورد و پر تعامل احساس راحتی نمی‌کنند.

(۱) اهل گوش کردن هستند

افراد درون‌گرا بیشتر از آنکه اهل حرف زدن و اظهار نظر باشند، اهل گوش دادن‌اند. از سوی دیگر آنها ترجیح می‌دهند در جمع‌های کم و ساکت حضور پیدا کنند. به عبارتی، درون‌گراها علاقه‌مند به دریافت اطلاعات هستند تا توزیع آن و دوست دارند که شما صحبت کنید و آنها گوش دهند. به این ترتیب شما با فردی طرف هستید که واقعاً به شما گوش می‌کند و منتظر لحظه‌ای نیست که نوبت حرف زدن او فرا برسد. به این گونه است که یک زوج، بیشتر با هم ارتباط برقرار می‌کنند، درباره یکدیگر بیشتر یاد می‌گیرند، مسائلی را که برای طرف مقابل مهم است، درک می‌کنند و از احساسات یکدیگر، مطلع می‌شوند. گاهی هم ممکن است از این همه گوش شنوا بودن و اظهار نظر نکردن، شما را کلافه کنند. اما کافی‌ست شما بدانید، دلیل این حرف زدن ویژگی شخصیتی آنهاست و انتظاری نداشته باشید که آزارشان بدهد.

(۲) اهل عمل هستند تا حرف

هرگز از یک فرد درون‌گرا انتظار نداشته باشید که از علاقه‌اش به شما حرف بزند و برایتان جملات عاشقانه بگوید. آنها اهل کارهای فوق‌العاده بزرگ و ژست‌های عاشقانه نیستند و در مورد عشق خود نسبت به شما در مقابل دیگران هم شفاف نمی‌کنند. خودشان هم به این ویژگی خود آگاه‌اند.

درون‌گراها افرادی هستند که علاقه‌تان را می‌شناسند و به آن توجه می‌کنند. مثلاً ممکن است برای تولدتان شما را سورپرایز نکنند، اما اگر تا دیروقت سرکار هستید و خسته به خانه می‌آیید برایتان غذای موردعلاقه‌تان را آماده می‌کنند. شاید این ویژگی به سبب خوب گوش دادن آنهاست؛ آنها عمیقاً به شما گوش می‌دهند و بهتر از هر کس دیگری می‌دانند که شما به چه چیزی احتیاج دارید.

(۳) آهسته و پیوسته

افراد درون‌گرا در یک موقعیت جدید فرصت زیادی می‌خواهند تا فکر کنند یا با آن موقعیت سازگار شوند. آنها از هر فرصتی برای تغییر، تصمیم‌گیری یا انجام کاری تازه استفاده نمی‌کنند، بلکه وقت زیادی می‌خواهند تا ببینند چطور می‌توانند همه چیز را به بهترین شکل پیش ببرند. مثلاً افراد برون‌گرا قادرند در لحظه تصمیم بگیرند، اما افراد درون‌گرا بسیار صبور و مدام در حال تفکر هستند و ممکن است مدت‌ها تصمیم‌شان را از جنبه‌های مختلف بررسی کنند. تصمیم‌های ناگهانی و عجولانه در ذهن افراد درون‌گرا جایی ندارد.

(۴) حالت صفر و صد

درون‌گراها در ارتباطات خود حالت صفر و صدی دارند. برعکس افراد برون‌گرا که با همه دوست می‌شوند و دایره دوستی گسترده‌ای دارند، افراد درون‌گرا دوستی‌های کمی دارند. اما همین دوستی‌ها از کیفیت زیادی برخوردارند. آدم‌ها برای این افراد یا اهمیت زیادی دارند، یا به‌طور کلی اهمیتی ندارند. آنها دوستی‌های عمیقی دارند و دورشان پر از آدم نیست. برخلاف انسان‌های درون‌گرا، انسان‌های برون‌گرا، عشق و علاقه خود را میان انسان‌های بی‌شماری تقسیم می‌کنند حتی اگر این روابط سطحی و موقتی باشد. بنابراین در تعامل با یک فرد برون‌گرا، دوستان و معاشران از ۱۰۰ درصد توجه و علاقه آنها بهره‌مند نیستند.

... یافته‌های روانشناسی

خودخوری زنان را می‌کشد



نتایج یک مطالعه جدید در آمریکا نشان می‌دهد که خودخوری، سکوت کردن اجباری و مصلحتی زنان به‌منظور اجتناب از مشاجره و یا برهم خوردن روابط عاطفی، تأثیرات بسیار مخربی بر آنها داشته و منجر به بروز صدماتی جدی همچون بیماری‌های قلبی می‌شود. محققان می‌گویند بروز احساسات، عواطف

و خشم علاوه بر فواید روحی، برای سلامت جسم انسان هم مفید است. آنها دریافته‌اند که خودخوری و سکوت همیشگی در برابر فشارهای خارجی منجر به تشکیل پلاک کاروتید و انسداد رگ‌ها شده است که می‌تواند سبب سکته مغزی و مشکلات قلبی عروقی را در پی داشته باشد. در این مطالعات، ۳۰۴ زن در سنین مختلف که از سلامت قلبی برخوردار بوده و دخانیات استفاده نمی‌کردند، مورد بررسی قرار گرفته و تأثیرات خودخوری یا بیان احساسات بر سلامت قلب و عروق آن‌ها مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد که خودخوری کردن به‌طور مستقیم منجر به افزایش پلاک، رشد فاکتورهای خطر زای قلبی و عروقی، سکته مغزی و افسردگی می‌شود.

... توصیه عاشقانه

مشکلاتی که عشق می‌آفریند



وقتی در زندگی مشترک با مشکلات و مسائل جدی دست و پنجه نرم می‌کنیم بدخلق و منفی‌نگر می‌شویم و همین، اولین رفتاری است که به رابطه ما و همسرمان آسیب وارد می‌کند. خیلی وقت‌ها به درست یا غلط - در تحلیل مشکل، همسر خود را مقصر می‌دانیم و سعی می‌کنیم هر چه نگرانی، دلخوری،

سرخوردگی و نگرانی داریم به طرف مقابل نسبت دهیم. اما این رویکرد نتیجه‌ای جز تحقیر همسرمان ندارد و با این کار به همسرمان حس بی‌ارزشی می‌دهیم. همسر ما ممکن است برای حفظ رضایت ما سکوت کند یا به این نتیجه برسد که باید از خود دفاع کرده و در نتیجه دعوائی تمام عیار شکل بگیرد. برای بهبود روابط هیچ گاه گفتگو با همسر خود را با گله و شکایت آغاز نکنید. سهم هر کدامتان را در مشکل بسنجید و سعی کنید به دور از هیجانات، دنبال راه حل باشید نه پیدا کردن مقصر. تنها با این شیوه است که مشکلات نه تنها باعث دور شدن شما نمی‌شوند بلکه شما را به هم نزدیک‌تر می‌کنند.

از اختلال وسواس موکنی چه می‌دانید؟

وقتی استرس، مواز سر بچه‌ها می‌کند!



● عطیه میرزاامیری

کارشناس ارشد روانشناسی

یکی از شایع‌ترین رفتارهایی که خیلی از افراد در مواجهه با استرس‌های زندگی نشان می‌دهد، ناخن جویدن یا کندن مو است. این رفتار را ما در افراد کم سن و سال‌تر بیشتر از افراد بزرگسال می‌بینیم. به این دلیل که کودکان و نوجوانان روش‌های مقابله با اضطراب، ناکامی و ترس‌ها را نمی‌دانند و گاه تنها سلاحی که می‌توانند از آن در برابر استرس و حال بد خود استفاده کنند کندن یا جویدن چیزی است.

اختلال وسواس کندن مو که به انگلیسی trichotillomania گفته می‌شود، در آخرین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانپزشکی، به عنوان زیر مجموعه‌ای از اختلالات طیف وسواسی-جبری طبقه بندی شده است. این اختلال با کشیدن و کندن مکرر مو از هر قسمتی از بدن (بیشتر سر و مژه و ابرو) و بدون هیچ دلیل زیبایی شناختی معرفی می‌شود.

معمولاً فرد پیش از کندن موها با احساس تنش روبرو می‌شود و با کندن موهای خود سعی در آرام کردن خود دارد. بنابراین بعد از مو کندن و یا در حین خارج کردن موها با احساس لذت یا تسکین روبرو می‌شود. موکنی باعث ایجاد اختلال و نقص قابل توجه در عملکردهای اجتماعی، روابط بین فردی و سایر حوزه‌های زندگی فرد می‌شود. یعنی همین حرکت به ظاهر ساده می‌تواند اشکالات جدی و فراگیری را در زندگی روزمره فرد ایجاد کند.

موکنی در کودکان و نوجوانان

ابتلا به اختلال موکنی در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد، اما شیوع آن در میان کودکان و نوجوانان بیشتر از افراد بزرگسال است. اگر کودکی زیر ۵ سال است و چنین عادتی دارد، رفتار موکنی او هم مثل بقیه عادت‌های عصبی شامل مکیدن شست یا ناخن جویدن، اغلب به صورت کاملاً ناآگاهانه و حتی در حین خواب اتفاق می‌افتد. در این شرایط موکنی در اکثر کودکان به طور خود به خود برطرف می‌شود. در سنین بالاتر و به ویژه در بازه سنی ۹ تا ۱۳ سالگی، که شایع‌ترین سن شروع وسواس موکنی است، احتمال پیشرفت بیماری به سمت وضعیت مزمن و پایدار افزایش پیدا می‌کند. شروع رفتار موکنی در سنین بزرگسالی، می‌تواند دلیل بر یک اختلال روانشناختی دیگر باشد که درمان آن اختلال می‌تواند باعث بهبود موکنی هم بشود.

منبع حمایت روانی

یکی از جنبه‌های اساسی مدیریت اختلال موکنی و مقابله با تکانه‌های آن، دسترسی به یک منبع حمایت روانی در مواقع تشدید وسوسه و همچنین در دوره‌های کنترل علائم است. این منبع حمایتی میتواند عضوی از خانواده، یک دوست نزدیک، درمانگر، یا گروهی حقیقی یا مجازی متشکل از افرادی با مشکل مشابه باشد که فضای امن و کافی برای گفتگو پیرامون ترس‌ها، تکانه‌ها، موفقیت‌ها و لغزش‌ها، ناامیدی و امیدهای پیش رو را برای فرد فراهم می‌کنند. اگر فرد هرچه زودتر و بیشتر از مشکل رفتاری خود «آگاهی» پیدا کند، در ارتباط با هر مشکلی از جمله یک اختلال روانشناختی مانند وسواس موکنی، احتمال انتخاب سنجیده‌تر از میان گزینه‌های درمانی و بهبودی را افزایش می‌دهد.

تغییر سبک زندگی

به موازات درمان‌های روانشناختی که شامل استفاده از دارو و روان درمانی برای کنترل تکانه‌های وسواسی می‌شود، انجام برخی فعالیت‌ها مانند یوگا، اصلاح رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی موثر است و می‌تواند منجر به کاهش سطح اضطراب و استرس کلی فرد شود. در نتیجه با کاهش اوج گیری میل به کندن موها و افزایش توانایی فرد برای مدیریت آنها مواجه خواهیم شد.

مداخلات درمانی برای موکنی

سیر درمانی غالباً در سنین پایین از سرعت بالایی برخوردار است، اما متأسفانه باید گفت که در این سنین، مداخله درمانی برای اختلال موکنی، برای والدین و مربیان از فوریت بالایی برخوردار نیست؛ اما در سنین نوجوانی، به ویژه در مواردی که فرد عادت به جویدن یا خوردن موهای کنده شده دارد، با توجه به خطر عوارض گوارشی مانند انسداد، مداخله زودهنگام در قالب درمان دارویی یا روان درمانی ضرورت پیدا می‌کند.

آگاهی از مشکل

بسیاری از بیماران مبتلا به وسواس موکنی، این مشکل خود را سال‌ها در سکوت، بدون درخواست کمک، و با احساس گناه و شرم از ناتوانی در کنترل آن، حمل می‌کنند. این در حالی ست که امروزه شناخت نسبی مورد نیاز برای مدیریت رفتارهایی مانند موکنی، خراشیدن یا کندن اجبار گونه پوست و ناخن جویدن، به دست آمده است. تا پیش از این، بسیاری از افراد از این موضوع آگاهی نداشتند که مشکل آنها یک وضعیت بالینی شناخته شده است و گزارش بسیاری از آنها این است که صرف آگاهی از وجود افرادی با مشکل مشابه و به رسمیت شمرده شدن مشکل آنها به عنوان موضوعی قابل حل، منجر به تقویت قابل توجه انگیزه آنها برای تغییر می‌شود.

... اشتباه‌های رایج

کمالگرایی والدین

همه پدر و مادرها رویای موفقیت فرزندشان را در سر دارند اما برای برخی والدین موفقیت هیچ سققی ندارد و انتظار دارند فرزند موفق و توانمندشان در همه عرصه‌ها خوش بدرخشد و همان قدر که دانش آموز خوبی است، ورزشکار و هنرمند و مخترع فوق‌العاده‌ای هم باشد. اما واقعیت این است که این آرزوهای دور



و دراز، فقط از کمالگرایی والدین سرچشمه می‌گیرد و با نادیده گرفتن ظرفیت‌ها و توانایی‌های کودک، او را سرخورده و مضطرب می‌کند. هر کودکی قابلیت‌های مخصوص به خود را دارد که در فضایی امن، آرام و با حمایت کافی والدین شکوفا می‌شود. قرار نیست فرزند شما در دنیا باشد. تنها کافیتس بهترین نسخه از خودش باشد و حداکثر تلاشش را در هر کاری که وارد می‌شود، انجام دهد. انگیزه و پشتکار داشتن در هر کاری، مهم‌تر از نتیجه است. بنابراین نباید فرزندتان را در شرایط روانی سخت قرار دهید. می‌توانید او را هدایت کنید تا بهتر درس بخواند و یا هر کار دیگری را درست انجام دهد اما نباید او را به خاطر چیزی که هست سرزنش کنید.

... بچه‌ها و یافته‌ها

تأثیر آلودگی هوا بر سلامت روان کودک

آلودگی هوا کابوس شهرهای بزرگ و صنعتی است و حالا نتیجه مطالعاتی که به تازگی انجام شده، نشان می‌دهد این نوع از آلودگی به شدت بر سلامت روانی کودکان تأثیر دارد و آینده آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان می‌گویند قرار گرفتن کوتاه مدت



در معرض آلودگی هوا یک تا دو روز بعد با تشدید اختلالات روان شناختی در کودکان همراه است تا جایی که گاهی کودکان برای حل مشکلات روان شناختی نیاز به خدمات اورژانسی پیدا می‌کنند. در مطالعه‌ای که پژوهشگران آمریکایی انجام دادند مشخص شد کودکانی که در محلات محروم زندگی می‌کنند، در مقایسه با سایر کودکان نسبت به اثرات آلودگی هوا بر سلامت روانی - به ویژه در مورد اختلالات مرتبط با اضطراب و خودکشی - حساس‌تر هستند. پژوهشگران همچنین دریافتند قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای ناشی از ترافیک شدید با افزایش اضطراب همراه است و کودکانی که در سال‌های اول زندگی در معرض این نوع از آلودگی هوا هستند، به طور قابل توجهی با افسردگی و علائم اضطراب در سنین نوجوانی دست و پنجه نرم خواهند کرد.

امروز در تاریخ

«آرتمسی» در یاسا لاریان و مشاور خشیار شاشد

دو ماه پس از جنگ دریایی سالامیس که ۴۹۰ پیش از میلاد روی داد و ایران در آن موفقیتی نداشت، خشایارشا «پادشاه ارتامیس» از افسران نیروی دریایی ایران را به درجه امیرالیه ارتقاء داد، او را مشاور نظامی خود کرد و عنوان «تشریفاتی» «کاپیتان کشتی نظامی» به او داد.

فرار خسرو ویز و رویدادهای دیگر

خسرو پرویز هنوز بر جای پدر ننشسته بود که وارث دشواری‌های او و ضدیت ژنرال بهرام چوبین شد که با شاه متوفا درگیری پیدا کرده بود ۲۳ نوامبر سال ۵۸۹ میلادی به قسطنطنیه فرار کرد تا از موریس امپراتور روم شرقی کمک بخواهد. او یک سپاه کامل در اختیار خسرو دوم قرار داد. این سپاه رومی با کمک هواداران داخلی خسرو، در جنگ سال ۵۹۱ میلادی بهرام را شکست و به شمال خاوری ایران (خراسان بزرگ) فراری دادند و خسرو دوم بر تخت نشست.

درگذشت درویش خان

غلامحسین درویش (درویش خان) از پدران موسیقی معاصر ایران یکم آذر ۱۳۰۵ خورشیدی در یک رویداد رانندگی در خیابان امیریه تهران مجروح و چند ساعت بعد پس از انتقال به بیمارستان درگذشت. وی هنگام فوت ۵۴ ساله بود.

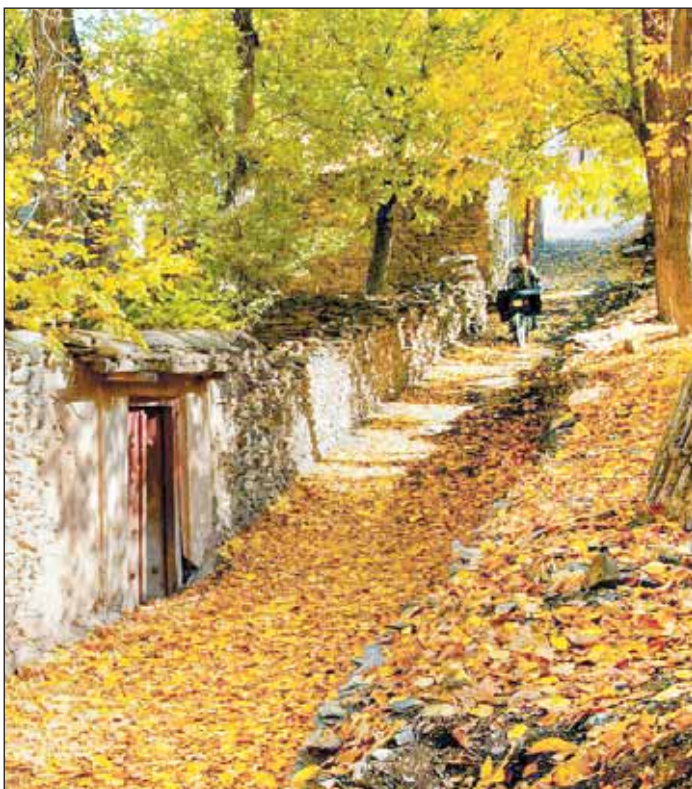
درویش خان موسیقی را در دارالفنون تحصیل کرده بود و نه تنها یک نوازنده تار و سه تار بود بلکه دستگاه‌های موسیقی سنتی ایران را به هفت دستگاه تبدیل کرد و آهنگ‌های فراوان ساخت که ۲۲ آهنگ آن به جای مانده است. درویش خان در عین حال یک تکنواز ماهر و نوازنده تار و سه تار و همچنین آهنگساز و ملحن نیز بود و بیش از دستگاه‌های دیگر به «ماهور» علاقه داشت.

مصوبه خرید صور تجلسه انتخاب نادر به شاهی ایران

در سال ۱۳۳۱ شورای وزیران به ریاست دکتر مصدق تصویب کرد که دولت مکلف است به هر بهای، نسخه اصل صورتجلسه انتخاب نادر شاه افشار به پادشاهی ایران در سال ۱۱۴۸ هجری قمری از سوی نمایندگان ولایات و بزرگان کشور در جمعیت دوشمعی مغان (راخ بداري کتتاو به موزه ایران باستان (ملی) بپردازد.

www.iranianshistoryonthisday.com

قَابِ امروز



کوه‌های باغ‌های خوشانسان

سوابق

حریفان باده‌ها خوردند و رفتند
تهی خم‌هارها کردند و رفتند
نبینم پخته‌ای زین بزم و خامی
که باشد بر کفش زان باده جامی
بیا جامی رها کن شرمساری
ز صاف و درویش آر آنچه داری

جامی

یہند بزرگان

عشق چیز خطرناک و پیچیده ای است.
می تواند آدم عوضی را به یک انسان خوب
تبدیل کند و می تواند آدمی شریف و صادق را تا
پایین ترین درجات انسانیت نزول دهد!

آگاتا کریستی،

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه اول آذرماه ۱۳۵۸ (برابر با ۲ محرم ۱۴۰۰، ۲۲ نوامبر ۱۹۷۹) نقل شده است.

راه پیمائی میلیون‌ها زن و مرد ایرانی در آغاز
یازدهمین قرن هجرت

دیروز میلیون‌ها زن و مرد ایرانی در پاسخ به ندای امام خمینی بمنظور گرامیداشت آغاز پانزدهمین قرن هجرت پیامبر اکرم در یک راهپیمائی عظیم و تاریخی در سراسر کشور شرکت کردند و طی آن امپریالیزم مبارک را شدت محکوم ساختند.

بموجب گزارش خبرنگاران ما در راهپیمایی
یروز تهران بیش از ۳ میلیون نفر از طبقات مختلف
شرکت داشتند.

ماجرای مسجد الحرام هنوز پایان نیافته است

جده - خبرگزاری فرانسه - ماجرای اشغال مسجدالحرام مقدس ترین مکان اسلامی از جانب مردان مسلح پس از سی و شش ساعت هنوز پایان یافته و رهبران عربستان سعودی برای مقابله با این حادثه عجیب در وضع فوق العاده دشواری قرار گرفته اند.

امیرنایف عبدالعزیز وزیر کشور عربستان سعودی ضمن اعلامیه‌ای که دیشب از رادیو ریاض پخش شد تأکید کرد که نیروهای انتظامی کنترل وضاع را در مسجد کعبه در دست دارند. اما از هر گونه اقدامی که ممکن است جان عده‌ای بی‌گناه را که در داخل مسجد هستند بخطر اندازد خودداری کند.

طلاعه دفتر امام در مور دتصرف خانه كعبه

در رابطه با تصرف خانه کعبه، اطلاعیه‌ای دیروز
از سوی دفتر امام خمینی در قم به این شرح منتشر
شد:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طبق اخبار واصله، عده‌ای مسلح به مسجد الحرام حمله کرده و امام مسجد مورد اصابت گلوله واقع شده است. اینکار خلاف موازین اسلامی است و علاوه بر آنکه مسجد الحرام مأمن مسلمانهاست، بلکه مأمن است. پیدا است که دست‌های جنایتکاری می‌خواهند بین مسلمین اختلاف انداخته، چهره انقلابیهای اسلامی را زشت نمایند و بعد بنظر نمی‌آید که این کار امپریالیسم خیانتهار امریکا باشد تا با بی‌نگونه نیرنگها به صفوف دشمنه مسلمین رخنه کنند...

«لوموند»

«اریک رولو» روزنامه‌نگار فرانسوی و مفسر روزنامه «لوموند» از جمله معدود مفسرین جهان غرب است که شناختی عمیق و ریشه‌دار درباره ایران جهان سوم دارد.

تفسیرهای وی در مورد ایران و انقلاب ایران از جمله بررسی‌هاییست که توسط محافل مطبوعاتی سیاسی و اقتصادی جهان مورد توجه شدید قرار دارد.

این روزنامه‌نگار نامی به دعوت شورای سردبیری روزنامه اطلاعات برای بحث و گفتگو در مورد مسائل مختلف و آگاهی هیئت تحریریه روزنامه اطلاعات از نقطه نظرهای وی و دیگر روزنامه‌نگاران و خبرنگاران که این روزها در رابطه با مبارزه ضدامپریالیستی مردم ایران و همچنین دادن همدموهائی جهت آگاهی آنها از اوضاع و احوال در ملکیت به روزنامه اطلاعات آمد.

در صورت حمله نظامی امریکا سفارت و گروگانها نابود می شوند

دانشجویان پیرو خط امام مستقر در سفارت سابق آمریکا در اطلاعاتیه شماره ۴۵ خود با اشاره به نقل و انتقالات نظامی آمریکا در اطراف خلیج فارس اعلام کردند، در صورتیکه تهدیدهای نظامی آمریکا جنبه واقعی بخود گیرد، کلیه گروگان‌ها را یکجا باوجود خواهند کرد. بخشی از متن اطلاعیه شماره ۴۵ شمره به است:

۱- در صورتیکه احساس شود تهدیدهای آمریکا جنبه واقعی به خود میگیرد، کلیه گروگانها را رها خواهد کرد.

۲- در کوچکترین تعرض نظامی از طرف کلیه
میریکانیان مقیم ایران، در مخاطره واقع می‌شوند و
سفارت که محاسبات به ده منفی خواهد شد.

جدول شرح در متن ۵۱۲۶

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------|---|---|------|-------------|
| <p>حل جدول ۵۱۲۵</p> | نام مستعار | ت | ح | کتاب | نمونه‌ای از |
| | ز سبابت دور | ی | د | مجله | استاد |
| | راه بسیار دور | د | و | مجله | استاد |
| | ساز تیره! | ت | و | مجله | استاد |
| سرال مدیری | ش | ی | و | مجله | استاد |
| درخت جوان | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ز اجزای درخت | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| کافه | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| سیلی | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| بز گوهی | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| یار کتری | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| مدهمند | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| پارسا | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| جامه صاف کن | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| شادمانی | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| شک | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| کشور مستطیل | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| دشمن | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| رود مرزی | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| احصائیه | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| اعتراف کردن | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| استان زیارتی | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| بوسه | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| پ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| حزکتی در | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ژیمناستیک | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ساختورده | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |

سودو کو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۴ | | | | ۵ | | | |
| ۶ | | | | | ۳ | | ۷ | |
| | | ۵ | | | | ۲ | | |
| | ۲ | ۴ | ۵ | ۱ | | | ۶ | |
| | ۹ | | | | | | ۱ | |
| | ۱ | | | ۶ | ۷ | ۳ | ۲ | |
| | | ۲ | | | | ۱ | | |
| | ۶ | | ۱ | | | | | ۷ |
| | | | ۸ | | | | ۳ | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၆ | ၂ | ၈ | ၇ | ၃ | ၅ | ၄ | ၇ | ၂ |
| ၄ | ၇ | ၃ | ၆ | ၂ | ၈ | ၇ | ၃ | ၅ |
| ၇ | ၃ | ၅ | ၄ | ၇ | ၂ | ၆ | ၂ | ၈ |
| ၈ | ၆ | ၂ | ၅ | ၂ | ၇ | ၃ | ၄ | ၇ |
| ၃ | ၇ | ၄ | ၈ | ၆ | ၇ | ၅ | ၃ | ၂ |
| ၅ | ၂ | ၇ | ၂ | ၄ | ၃ | ၈ | ၆ | ၇ |
| ၇ | ၈ | ၆ | ၃ | ၅ | ၂ | ၃ | ၇ | ၄ |
| ၂ | ၄ | ၇ | ၃ | ၈ | ၆ | ၇ | ၅ | ၃ |
| ၃ | ၅ | ၃ | ၇ | ၇ | ၄ | ၂ | ၈ | ၆ |

حل ۲۶۱۲